N°1 - GENNAIO 2016 € 4,00

LA CUCINA ITALIANA

Dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

83 NUOVE RICETTE

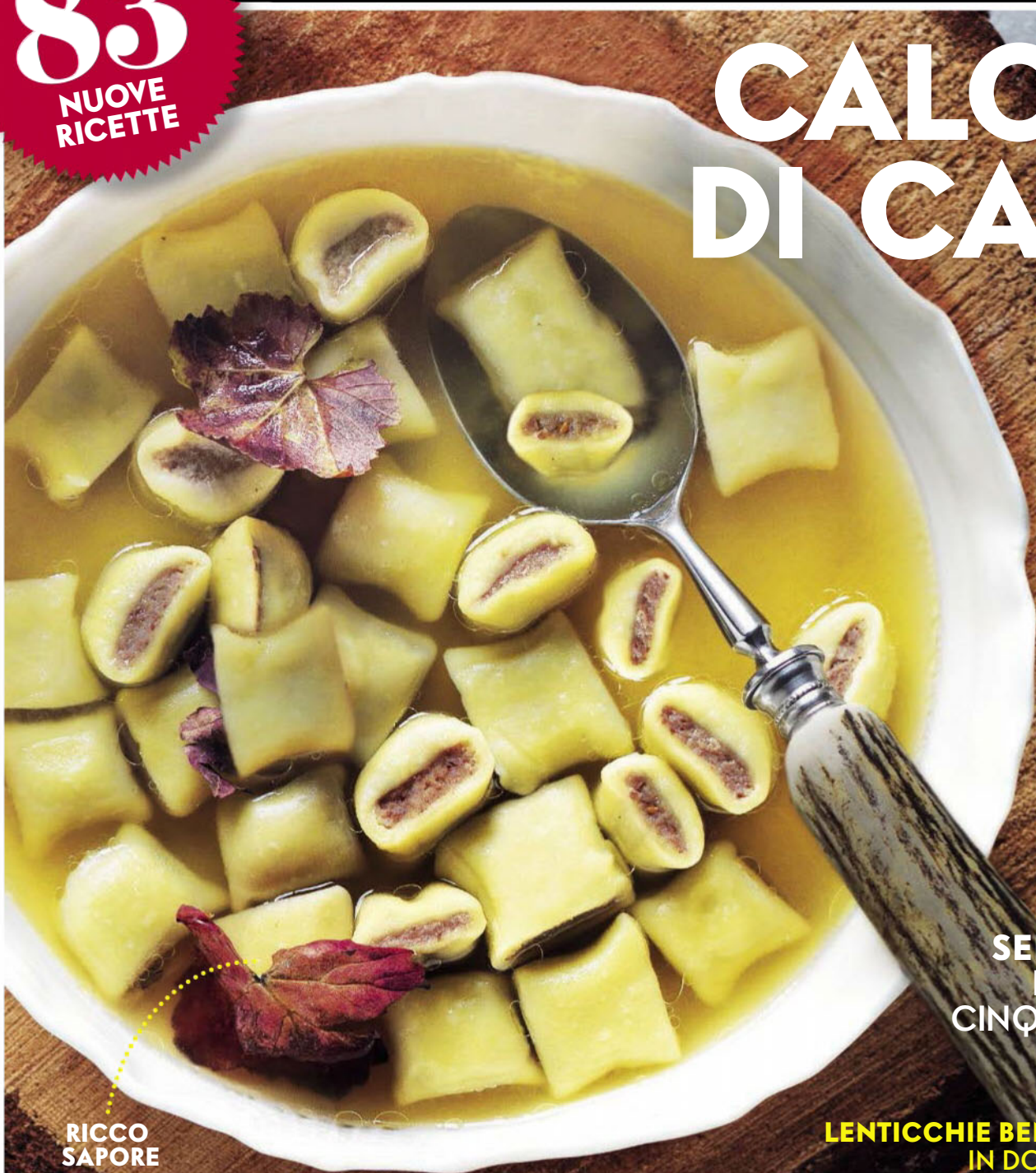
CALORE DI CASA

GRANDI ZUPPE & PASTE IN BRODO

SELVAGGINA IN TAVOLA
CINQUE RICETTE D'AUTORE

LENTICCHIE BENAUGURANTI
IN DOLCE E SALATO

ZABAIONE
A REGOLA D'ARTE

RICCO SAPORE
Ravioli "aperti" di capriolo

PRONTI PER VOI
1 Il direttore Ettore Mocchetti con i marroni di Cuneo, eccellenza piemontese da gustare nei mesi più freddi.
2 Un'inedita bavarese di lenticchie rosse, il "buon prodotto" di gennaio (pag. 55).
3 I carciofi ripieni di fagiano di Isa Mazzocchi (pag. 47).

Il primo dell'anno, e per estensione tutto il mese di gennaio, è tempo di buoni propositi, di speranze e di gesti scaramantici volti a procurare fortuna, felicità e ricchezza. Tra questi vi è l'usanza secolare, nata a Roma, di consumare una buona razione di lenticchie nella notte di San Silvestro contando che, per qualche imperscrutabile arcano, si trasformino in monete sonanti. Una pretesa non da poco, considerata la "povertà" che si tende ad attribuire alla lenticchia. La quale, in realtà, piccola ma altamente nutriente, cara a filosofi e gourmet antichi, da Zenone ad Apicio, tanto povera non è. Lo mostra bene il capitolo del "buon prodotto" di questo numero de *La Cucina Italiana*, dove, riassunte le sue benefiche caratteristiche, è presentata quale ingrediente basilare di quattro ricette gustose e importanti, tra cui una torta dolce che non mancherà di sorprendervi, e, direttamente dalle nostre cucine, tre proposte innovative, salate e dolci, da spalmare, da addentare e da servire al cucchiaio. Insomma, per dirla con il filosofo stoico Crisippo, "d'inverno, col freddo gelido, una zuppa di lenticchie è come l'ambrosia!". Del resto, anche Davide Oldani se ne fa suggestionare al punto da proporne, con la solita ironia gastronomica, un'interpretazione in cui la variante "beluga", nera, minuta e luccicante, è impiegata come fosse caviale. Ugualmente delizia per il palato è, di questo periodo, un genere di cibo che, al contrario della lenticchia, evoca immediatamente l'idea del lusso e dell'opulenza gustativa, associato com'è all'immagine di sontuosi banchetti di nobili e di re: la selvaggina. Qui ne offriamo cinque piatti – come si dice: di pelo e di penna – ideati e collaudati per i nostri lettori da Isa Mazzocchi, valente chef del ristorante La Palta in Val Tidone. In sintonia energetica con queste portate stanno poi l'angolo dell'alta cucina easy, che tratta dello zabaione, e le tre "lezioni" della Scuola di cucina incentrate questa volta sui canederli, nordica specialità di cui si dà anche una versione festosa abbinata a un dolce retaggio del Natale: il pandoro. Spazio anche al pesce e al mare con sei snack veloci dove protagoniste sono le capesante, una golosità di stagione, e, per la cucina vintage, il baccalà preparato alla maniera "del capocuoco del re". E dopo tanti sapori robusti ecco il tema del mangiar sano: lo svolge, con la consueta immaginifica perizia, Moreno Cedroni, il quale, in veste di ambasciatore dell'AIRC, la meritoria Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro, ci fa dono di quattro sapide ricette light. A tutto ciò si aggiungono i tre menu della sezione "presto e bene", un sostanzioso ricettario, i consigli del sommelier e, come di consueto, i viaggi, che ci conducono tra i colori e i profumi intensi di Marrakech, e nei segreti senza tempo del nostro magnifico Cilento, dichiarato Patrimonio dell'umanità dall'Unesco. In totale 83 ricette ideate e testate nelle cucine della redazione. Non male per cominciare l'anno: auguri di gusto a tutti.

LA FILOSOFIA CHE CI GUIDA DAL 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Uno chef lo pensa e lo realizza, e un redattore segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative!

Fotografie di Riccardo Lettieri, Matteo Carassale

QUESTO MESE:
- Arrivano i tre giorni più freddi dell'anno, quelli della merla: 29, 30 e 31.
- Nel frutteto potate lamponi, meli, peri e ribes.

Gennaio
SOMMARIO

PAGINA 85
Nella sezione Primi del ricettario, questo risotto alla zucca, crescenza e puntarelle

IDEE

SUGGESTIONI

PAGINA 30

RICETTE

GUIDE

PAGINA 27

LA CUCINA ITALIANA

N. 01 - Gennaio 2016 - **Anno 87°**

Direttore Responsabile
ETTORE MOCCHETTI

Art Director
GIUSEPPE PINI
Contributing Editor
FIAMMETTA FADDA

Redazione
MARIA VITTORIA DALLA CIA (caposervizio gastronomia) - vdallacia@lacucinaitaliana.it
LAURA FORTI - lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE - aodone@lacucinaitaliana.it

Ufficio grafico
RITA ORLANDI (responsabile)
SARA DI MOLFETTA
FRANCESCA SAMADEN (speciali e supporti pubbliredazionali)
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
JOËLLE NÉDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (ricettario e rubriche)

Segreteria di Redazione
MARIA GRAZIA CECCONELLO - cucina@lacucinaitaliana.it

Chef
TOMMASO ARRIGONI, SERGIO BARZETTI, DAVIDE BROVELLI, MORENO CEDRONI,
CLAUDIO CERIOTTI, EMANUELE FRIGERIO, ISA MAZZOCCHI, DAVIDE NEGRI, DAVIDE NOVATI,
DAVIDE OLDANI, WALTER PEDRAZZI, ALESSANDRO PROCOPIO, GIOVANNI ROTA

Hanno collaborato
IRENE BARATTO, RICCARDO BIANCHI, LUIGI CARICATO, CECILIA CARMANA,
SAMANTA CORNAVIERA, NICOLETTA DEL BUONO, GIORGIO DONEGANI, DRINKABLE BEREBENEOVUNQUE,
AMBRA GIOVANOLI, GIANLUCA LADU, GAIA PANCERI, SIMONA PARINI,
BLAISE RICHARD, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), GIULIA UBALDI COSSUTTA,
GIUSEPPE VACCARINI (ABBINAMENTI VINI E BIRRE/RICETTE)
Per le foto
AG. 123RF, AG. CEMULTIMEDIA, AG. CONTRASTO, AG. ISTOCKPHOTO, AG. MARKA, AG. ROBERT HARDING,
AG. SIME, CHIARA CADEDDU, MATTEO CARASSALE, ALEXANDRE CHAPLIER, ALFIO GAROZZO,
GEORG HOFER, MATTEO IMBRIANI, KEVIN KRUFF, RICCARDO LETTIERI, DALIBOR MICHALCIK,
ANDREA MONACHELLO, MAURO PARMESANI, BEATRICE PRADA, SEBASTIANO ROSSI, FRANCESCO VIGNALI

Editorial Director FRANCA SOZZANI

Publisher GUIDO RUCCIO
Advertising Manager FEDERICA METTICA

Vice President Special Interest Media PAOLA CASTELLI

Agenzie e Centri Media Off Line
Francesca Guicciardi, Alessandra Manenti, Raffaella Spreafico, Marco Zerbini.
Digital Advertising Elia Blei *Direttore. Centri Media Digital Lombardia* Carlo Carrettoni *Responsabile,*
Manuela Bondioli, Simona Di Liddo, Letizia Morelli, Giovanni Scibetta

Uffici Pubblicità Italia Informazioni - Tel. 02 85612836 - Fax 02 85612698

Liguria, Lombardia, Piemonte, Valle d'Aosta
Alessandra Actis, Daniela Dal Pozzo, Angela D'Amore, Giovanni Lombardi, Laura Milano,
Silvia Montessori, Massimo Palmariello
Tre Venezie, Emilia Sabrina Grimaldi *Responsabile,*
Paola Bandini, Rosa Lo Cascio, Riccardo Marcassa - Tel. 049 8455777 - Fax 049 8455700
Toscana, Umbria Serena Miazzo, Giuliana Montagnoni Tel. 055 2638526 - Fax 055 2268654
Marche e Romagna Alessandra Rossi - Cell. 339 8698894, Elisabetta Arena (Romagna) - Cell. 335 8134146,
Lazio Silvia Bochicchio - Tel. 06 84046411 - Fax 06 8079249
Campania Salvatore Fasolo cell: 320 6219168
Abruzzo, Molise e Sud Francesco Semeraro - Cell. 348 3212118

Uffici Pubblicità Estero:
Parigi/Londra Angela Neumann, Adeline Encontre - Tel. 0033 1 44117885 - Fax 0033 1 45569213
New York Alessandro Cremona - Tel. 001 212 380 8236 - Fax 001 212 786 7572
Barcellona Silvia Faurò - Tel. 0034 93 2160161 - Fax 0034 93 3427041
Monaco di Baviera Filippo Lami - Tel. 0049 89 21578970 - Fax 0049 89 21578973

Servizio Abbonamenti Il Servizio Clienti è a vostra disposizione al **n. 199.133.199***, o inviando un fax al **n. 199.144.199** o scrivendo a: **abbonati@condenast.it**
Costo chiamata: da telefono fisso (Italia) 11,88 centesimi di euro al min. + IVA senza scatto alla risposta, da cellulare il costo è legato all'operatore utilizzato.

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 7924 del 09-02-2015

IN COPERTINA *"Aperti" di capriolo* (pag. 49)
Ricetta di Isa Mazzocchi - *Foto di* Riccardo Lettieri

UN MONDO DI CUCINA

Ogni mese l'appuntamento è in edicola, ma ogni giorno puoi trovare **La Cucina Italiana** anche sul web, nel sito sempre aggiornato dove scoprire video, contenuti aggiuntivi e cercare tra più di migliaia di ricette! Su *www.lacucinaitaliana.it*

siamo
Digital

SOCIAL NETWORK Puoi interagire con noi attraverso i nostri profili sui social network Facebook, Twitter, Pinterest, Tumblr, Instagram.

LA COPIA DIGITALE Se ti piace sfogliare la rivista su tablet e smartphone puoi acquistare la copia digitale. Se ti abboni al giornale di carta avrai inclusa la copia digitale. Un bel vantaggio, non trovi?

e in più
Facciamo Scuola

LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA
è a Milano in piazza Aspromonte 15.
Non perderti i nostri corsi di cucina, pasticceria, per bambini e anche in lingua inglese.
Segui i nostri eventi in tutta Italia e se hai un'azienda richiedi i nostri servizi: team building e gare in cucina.
Direttore: Nerina Di Nunzio
www.scuolacucinaitaliana.it

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
Piazza Castello 27, 20121 Milano

I menu di gennaio

SEI PROPOSTE **SCELTE** TRA LE NOSTRE RICETTE

1 Facile e di effetto

2 Gourmet

3 Vegetariano

4 Insolito di mare

5 Party a buffet

6 Rustico

Dove andare

A MILANO PER CAPIRE IL FUTURO DELL'OLIO, A RIMINI PER IL **SALONE DEL GELATO**, NELLE PIÙ BELLE CITTÀ D'ITALIA PER UN FINE SETTIMANA COLTO. E A ORVIETO SI CELEBRANO LE NOZZE TRA **JAZZ E CIBO**

A CURA DI NICOLETTA DEL BUONO

15-19 GENNAIO

PADOVA
Expo Food World

Degustazioni, show cooking, workshop e vendite per mettere a contatto diretto pubblico e produttori: "Expo food world" vuole essere **l'evento di riferimento** nel Nord-Est per promuovere nel mondo i prodotti di eccellenza italiana.
www.expofoodworld.com

tutto L'ANNO

ROMA
Weekend in Dono

Un fine settimana straordinario ospiti in hotel d'eccellenza in una delle più belle città d'Italia che sono anche capitali della buona cucina: Roma, Milano, Firenze, Venezia, Napoli, Torino e così via. È la proposta "Weekend in Dono" lanciata dalla catena alberghiera **Star Hotels** per il 2016.
starhotelsitalia-it.skchase.com

29-1º GENNAIO-FEBBRAIO

MILANO
Homi

All'interno di Homi, la grande kermesse milanese dedicata al lifestyle in ogni ambito della vita contemporanea, torna per il secondo anno la sezione **Homi Food** dedicata alle produzioni agroalimentari di alta qualità, e al loro packaging. Un progetto nato per cogliere le tendenze più dinamiche del mercato del food.
www.homimilano.com

"Olio con **sapiente arte** spremuto
Dal puro frutto degli annosi olivi"
Gabriele d'Annunzio

21-23 GENNAIO

MILANO
Olio Officina Festival

Quinta edizione della rassegna dedicata all'olio e ai condimenti ideata e diretta da Luigi Caricato, oleologo, giornalista e scrittore. Nella cornice del Palazzo delle Stelline si terranno degustazioni, corsi di assaggio e conferenze: per guardare **in modo nuovo** l'olio e il suo ruolo in cucina e in tavola. *www.olioofficina.com*

6 GENNAIO
MONTELEPRE (PA)
SAGRA DELLA SFINCIA
Festa del dolce monteleprino a forma di "e" preparato con acqua e farina e addolcito con zucchero, miele e cannella.
www.prolocomontelepre.com

16-17 GENNAIO
S. ANDREA DI SUASA (PU)
FESTA DEL NINO
Piatti tipici e degustazioni dei salumi del Nino, il nome affettuoso che i marchigiani danno al maiale.
www.festadelnino.org

17 GENNAIO
VAL CASIES (BZ)
MARATONA DEI CANEDERLI
Sciare (fondo), rifocillarsi con canederli, e via verso la prossima malga...
www.alto-adige.com

Fotografie di Chiara Cadeddu, R. Orlandi, 123rf, G. Hofer

30-31
GENNAIO

AOSTA

Fiera di Sant'Orso

Edizione 1016 di una "classicissima". **Più di mille** bancarelle con prodotti e manufatti tipici della Vallée. Piazza Plouves è dedicata alla degustazione e alla vendita dei prodotti enogastronomici valdostani. *www.fieradisantorso.it*

I WORKSHOP DELL'EVENTO GENOVESE INSEGNANO A PREPARARE IMPASTI SENZA GLUTINE

24
GENNAIO

GENOVA

GLUTEN FREE

Nella bella sede dei Magazzini del Cotone al Porto Antico, va in scena la seconda edizione della manifestazione AIC che mira a dare una **corretta informazione** sul senza glutine, su celiachia e intolleranze, con seminari e show cooking. *www.genovaglutenfree.it*

fino al 3
GENNAIO

ORVIETO (TR)

Jazz & Contorni

Grande musica e **cucina mediterranea** protagoniste della kermesse umbra. Cene e concerti al ristorante Al San Francesco, location storica del Jazz orvietano, e al country resort La Penisola sul lago di Corbara. *www.cramst.it*

23-27
GENNAIO

RIMINI

SIGEP

È il salone leader nel settore della gelateria, pasticceria e panificazione, per produzione e strumentazione. Si tiene a Rimini Fiera e in programma ha anche la **Coppa del Mondo** della Gelateria. *www.sigep.it*

17 GENNAIO
POGGIO A CAIANO (PO)
ANTICA FIERA DI SANT'ANTONIO
Festa dedicata al Patrono con stand gastronomici e i famosi panini benedetti.
www.prolocopoggioacaiano.it

2, 6, 9 GENNAIO
MILANO
BIOSFERE
Al Centro Sarca grandi food experience con gli chef Claudio Sadler, Giancarlo Morelli, Elio Sironi e Daniel Canzian. *www.centrosarca.it*

31 GENNAIO
SETTIMO ROTTARO (TO)
SAGRA DEL SALAM 'D PATATA
Un inno al tipico insaccato canavese. Più formaggi, miele e biscotti del Piemonte.
www.comune.settimorottaro.to.it

22-24 GENNAIO
FORLÌ
SAPEUR
10ª edizione della Fiera dei prodotti tipici gastronomici e artigianali di qualità. Decine di migliaia i visitatori attesi. *www.sapeur.it*

Giusti adesso

LA TOMA DELLA VAL D'OSSOLA, L'ALLORO DI SICILIA, I FAGIOLI, LA SOGLIOLA, IL MANGO: UN **VIAGGIO** DI GUSTO DALLE ALPI AI TROPICI

A CURA DI NICOLETTA DEL BUONO

IL MANGO

Una macedonia in un **frutto solo**: il suo sapore, dolce, è un mix di pesca, arancia e ananas. Dall'India proviene *Alphonso*, la varietà più pregiata. Si coltiva poi in Brasile, Messico, Filippine; ottimo anche quello di Sicilia. È un classico ingrediente del chutney. *È uno degli ingredienti della ricetta a pagina 107.*

La sogliola

Quella che arriva sulle nostre tavole è, di norma, la *Solea solea* dell'Adriatico: ha polpa bianco-rosata, delicata, **magra e ricca di proteine**. La più pregiata è però la sogliola atlantica: più spessa e carnosa, è protagonista di ricette di alta cucina.

È AL SUO MEGLIO NELLE COTTURE PIÙ SEMPLICI

TOMA OSSOLANA AL PRÜNENT

La Toma ossolana e il mosto del vitigno di Prünent: due classici della Val d'Ossola, nel nord del Novarese. Affinando brevemente la prima nel secondo, è nato questo nuovo **formaggio** a pasta compatta di colore paglierino con un sapore piccante e fruttato.

Il porro

La **parte bianca**, croccante, si usa cruda e sminuzzata nelle insalate; cotta in risotti, vellutate, minestroni, tortini e frittate. La parte verde insaporisce invece brodi, minestre e piatti in umido. *È uno degli ingredienti delle ricette a pagina 48 e 51.*

L'alloro

Le foglie fresche o seccate si usano per **aromatizzare** arrosti, pesci e minestre. L'infuso è ricco di principi benefici. Tipico dell'area mediterranea, in gennaio, a Tortorici, nel Messinese, è protagonista di una famosa sfilata per San Sebastiano. *È uno degli ingredienti delle ricette a pagina 35, 51, 53, 55, 60, 76 e 102.*

Il fagiolo di Conio

Coltivato a Conio, presso Imperia, si gusta lessato e condito con olio di oliva, o in zuppa con verdure e carne. Ha buccia sottilissima e **pasta carnosa** e morbida: quello autentico, Presidio Slow Food, è venduto in speciali sacchetti di iuta marchiati "Conio".

Il pompelmo rosa

Deriva da una **mutazione spontanea** del pompelmo giallo osservata nel 1929. Grazie a successive ibridazioni, è diventato sempre più dolce mentre la buccia si è assottigliata a favore della polpa.

È il momento di

RAPA ROSSA	ANANAS
BROCCOLO	ARANCIA
CAVOLO NERO	BANANA
SPINACI	FRUTTA SECCA
LENTICCHIE	MOSCARDINO
SCORZOBIANCA	CASERA

Fotografie di 123rf, iStockphoto, Riccardo Lettieri

5 artigiani del cibo

DAL PANE ALLA FOCACCIA DOLCE, DAL PECORINO SPEZIATO ALLE SPECIALITÀ AL TARTUFO, ALLA BIRRA: **LA SEMPLICITÀ** È LA MADRE DI OGNI BONTÀ

TESTO SIMONA PARINI

IL GIRO DEL PANE IN 80 VARIANTI

NEL SUO LABORATORIO di Legnano (MI) Massimo Grazioli impasta più di 80 tipi di pane. Diventato panettiere giovanissimo imparando il mestiere dal padre, sta lontano dalle sirene della moda e punta sulla RICERCA facendo uso solo di ingredienti antichi come le farine integrali macinate a pietra per ottenere pani fragranti e creativi, come quello al cioccolato e miele d'arancio siciliano.

DOVE TROVARE IL PAN TRAMVAI

Panificio Grazioli,
via Rossini 15, Legnano (MI),
www.panificiograzioli.it

Vecchia Milano
Il panificio sforna golosità come il Pan Tramvai. Ricco di uvetta sultanina, negli anni Cinquanta era venduto alle fermate del tram che collegava Milano con Monza. Oggi c'è un disciplinare che ne tutela la produzione.

DI 20 TIPI
La bontà del pane è il risultato di un mix di sapienza tecnica e curiosità, la stessa che spinge Grazioli a utilizzare per i suoi impasti venti tipi di cereali. Delizioso il pane al cioccolato.

1

"Sono partito dalla panificazione tradizionale per sviluppare **il piacere della scoperta***".*

Massimo GRAZIOLI

2

"Ho voluto sfidare me stesso preparando i dolci lievitati proprio **come faceva** mio nonno".
Giancarlo PERBELLINI

L'ARTE DELLA LIEVITAZIONE

A Verona, a pochi passi dall'Arena, è il profumo di zucchero a trascinare il gourmet fino alla Dolce Locanda dove lo chef Giancarlo Perbellini coltiva l'arte di famiglia diventata sua grande passione: **LA PASTICCERIA**. Con Giulia Cerboneschi, eletta Pasticciere Emergente 2016 dal Gambero Rosso, nascono lievitati come la focaccia dolce. Prodotta tutto l'anno con lievito naturale e tuorlo d'uovo, è una soffice ghiottoneria in TRE VERSIONI: alla vaniglia, all'albicocca e ai frutti di bosco con limone candito.

DOVE TROVARE LA FOCACCIA DOLCE
Pasticceria Dolce Locanda, via Gaio Valerio Catullo 12/14, Verona www.dolcelocanda.it

3

"La molla che mi fa intraprendere ogni attività è solo una: la **passione**".
Teodoro VADALÀ

DAL LAZIO UN PECORINO SPECIALE

Settant'anni passati, Teodoro Vadalà ha **L'ENTUSIASMO** di un ragazzo quando parla del "suo" FORMAGGIO, il Conciato di San Vittore. Orgoglio dell'agronomo prestato all'arte casearia, è ottenuto dal latte di pecora lavorato crudo ed è cosparso in superficie da una miscela di quindici tra erbe e spezie tra cui il ginepro, il rosmarino e il timo serpillo.

DOVE TROVARE IL CONCIATO
Cooperativa agricola La Dispensa, via Casilina sud km 150, San Vittore del Lazio (FR), www.altricibi.com

UNA "BRUNA" PER VERDI

Una decina di anni fa il mastro birraio Giovanni Campari col socio Manuel Piccoli fonda il Birrificio del Ducato a Roncole Verdi, il **PAESE NATALE** di Giuseppe Verdi. Proprio al compositore è dedicata la *Verdi Imperial Stout*, birra scura e sorprendente per il finale piccante dovuto al peperoncino. Novità in arrivo sono la *Settembre* e la *Ottobre*, ottenute SENZA SOLFITI unendo il mosto di birra alle uve in fermentazione di piccoli produttori locali.

4

"Quello della birra è **il mondo meraviglioso** e imprevedibile della fermentazione".
Giovanni CAMPARI

DOVE TROVARE LA BIRRA
Birrificio del Ducato, via G. Strepponi 50/A, Roncole Verdi di Busseto (PR), www.birrificiodelducato.it

5

"Le nostre ricette sono realizzate **valorizzando** sempre il re dei tuberi".
Allegra ANTINORI

DELIKATESSEN AL TARTUFO

Milano ha un nuovo punto di ritrovo per gli appassionati del tartufo. Procacci, la storica gastronomia fiorentina degli Antinori, ha aperto anche all'ombra della Madonnina. Nel **WINE BAR** noto per i panini tartufati si acquistano prodotti di gastronomia che, come le acciughe al tartufo, sono preparati da ARTIGIANI SELEZIONATI.

DOVE TROVARE LE SPECIALITÀ TARTUFATE
Procacci Milano, corso Garibaldi 79, Milano, tel. 0265560659

Fotografie di Andrea Monachello, Riccardo Lettieri, Kevin Kruf

Visto si stampi

NUOVE **FORME** PER *DOLCI E FLAN* IN CERAMICA, METALLO E SILICONE. COSÌ BELLE CHE QUANDO NON SI USANO DECORANO LA PARETE

FOTOGRAFIE MATTEO IMBRIANI
STYLING IRENE BARATTO *HA COLLABORATO GAIA PANCERI*

2

3

1

4

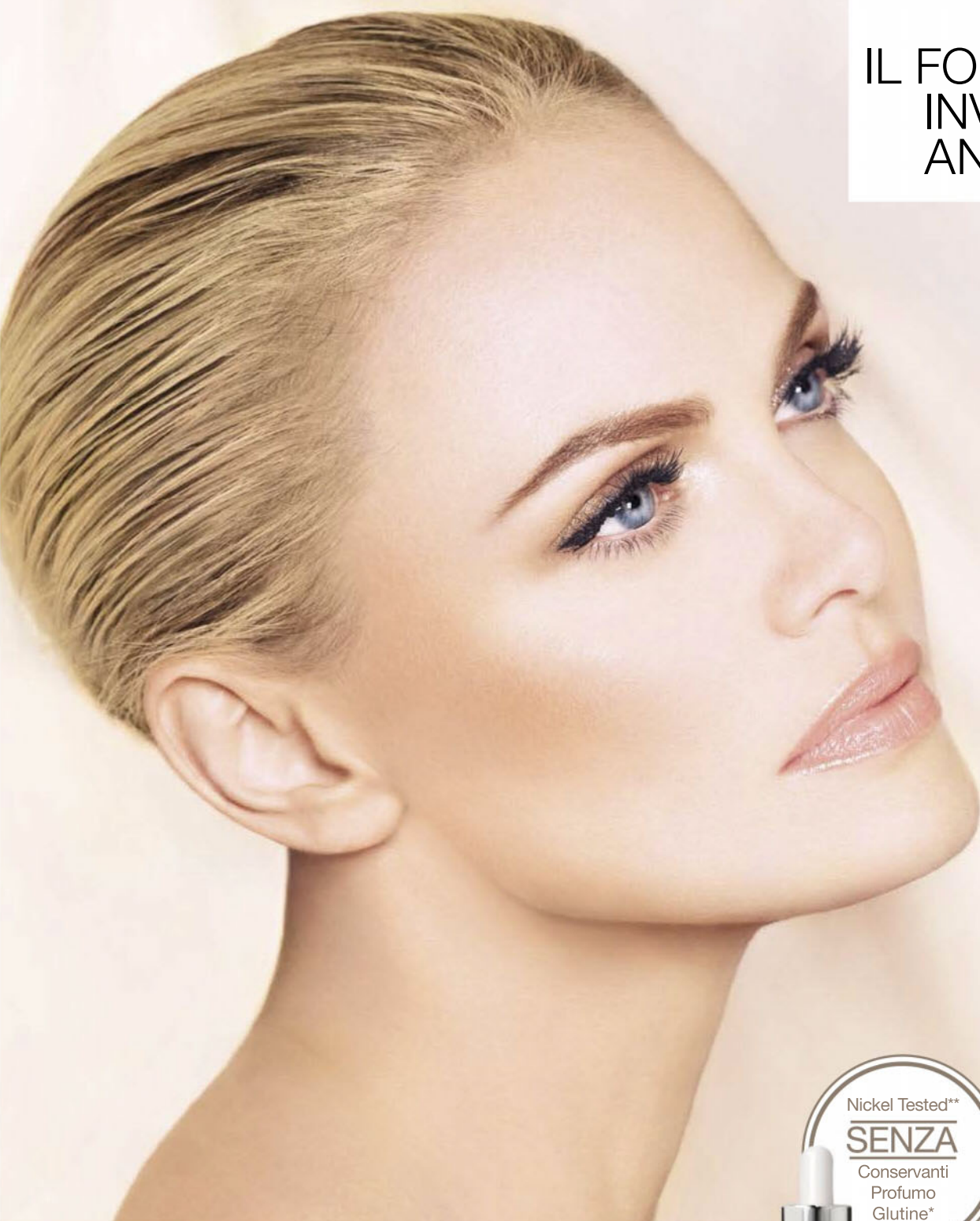
8

5

6

7

1 Fa parte della collezione "Dolcemente" di Bitossi Home, lo stampo *Pie Dish* realizzato **IN CERAMICA** e in 2 misure: centimetri 19 e 27 di diametro. Rispettivamente, 21,80 e 30 euro. *www.bitossihome.it*
2 Stampo rosso **PER CIAMBELLA BASSA** di Tescoma, 17,90 euro. *www.tescomaonline.com*
3 A FORMA DI ORSO, lo stampino per biscotto *Drömmar* è proposto da Ikea a 3,99 euro il set da 6 pezzi. *www.ikea.com/it*
4 Stampo *Vertigo* **IN SILICONE** di Silikomart, 17,90 euro. *www.silikomart.com*
5 Stampo **PER CIAMBELLA** di Tescoma, 17,90 euro. *www.tescomaonline.com*
6 Stampo *Cake mould* della linea **IN CERAMICA** "Dolcemente" di Bitossi Home, 27,50 euro. *www.bitossihome.it*
7 Per biscotti, gli **STAMPINI** *Made with love* sono in vendita da HighTech. *www.cargomilano.it*
8 STAMPO *Robot*, proposto da Pavonidea a 5,57 euro. *www.pavonitalia.com*

ISPIRAZIONE GIAPPONESE
Canovaccio *Colour cloth* di Scholten & Baijings per Hay, in vendita da JV Store a 19 euro il set da 2 pezzi. *www.hay.dk*

Sofisticato plastic party

RIPOSTI CRISTALLI, ARGENTI E TRINE, SI FESTEGGIA CON PIÙ **LEGGEREZZA E PRATICITÀ** NEGLI UNIVERSI COLORATI DI PLASTICA E CARTA

A CURA DI ANGELA ODONE

CENA DI FUOCO
Sono in pvc le tovagliette Baroque con bordo sontuoso. E la candela della linea Bugiedicera illumina la tavola fino a 12 ore. € 26,50 il set da 12 tovagliette, € 27 la candela. www.bitossihome.it

1, 100, 1000 COCKTAIL
"Effetto bollicina" per gli shaker coloratissimi in materiale acrilico di H&H-PENGO. Si possono lavare in lavastoviglie. **www.pengospa.it** **€ 10**

Tovaglietta infinita

Solo cellulosa sostenibile certificata dal PEFC (Pan-european Forest Certification Council) per questo rotolo di americane a due veli. Si può scegliere tra i pois e le righe in tre colori diversi: tortora, ortensia o verde lime. **www.eurovast.com**

Fotografie di Riccardo Lettieri, Dalibor Michalcik

UNA TAVOLA IN ROSSO

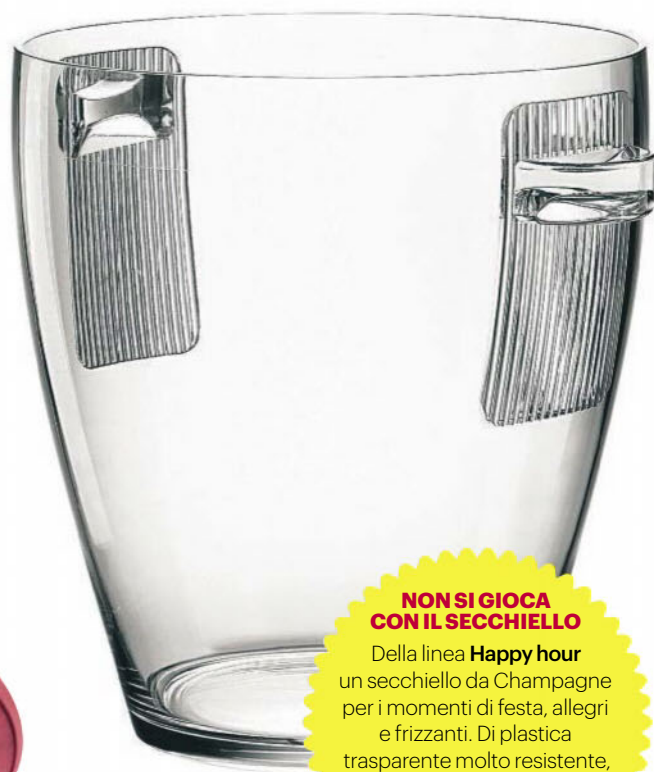
TANTI SAPORI IN UN COLPO SOLO
UN'ANTIPASTIERA A SCOMPARTI MULTIPLI. ROSSA E LUCIDA ALL'INTERNO, BIANCA E SATINATA ALL'ESTERNO. € 24 WWW.TUPPERWARE.IT

RIUTILIZZABILI
UN SET DI QUATTRO POSATE LAVABILI. LA VERSIONE TRASPARENTE, COME QUELLA A LATO, È DISPONIBILE IN OTTO COLORI, QUELLA DI COLORE PIENO IN QUATTRO. € 13,90 WWW.PANDORADESIGN.IT

In onore di un grande musicista

Il piatto per torta **AMADEUS** è un omaggio all'Austria e alla sua tradizione pasticciera e musicale. È adatto per torte fino a **28 cm di diametro**. Il decoro sul bordo e sulla paletta ricorda il riccio del manico del violino. **€ 9,95 il piatto, € 3,95 la paletta. www. merito.it**

"Fin ch'han dal vino calda la testa, una gran festa fa' preparar"

Don Giovanni, atto I

NON SI GIOCA CON IL SECCHIELLO

Della linea **Happy hour** un secchiello da Champagne per i momenti di festa, allegri e frizzanti. Di plastica trasparente molto resistente, ha una capacità di 5 litri. **www.fratelliguzzini.com € 18**

A portata di mano

Supporti in plastica colorata studiati per tenere il calice a lato del piatto e per contenere salse e stuzzichini. Ideali per pranzi o aperitivi in piedi. In set da **6 pezzi di colori diversi** per riconoscere facilmente il proprio piatto. **€ 9,90 e € 11,90 www.tescomaonline.com**

COPPA IMPERIALE

SI CHIAMA PAOLINA BONAPARTE ED È DI MATERIALE ACRILICO ROSSO RUBINO, BLU, VERDE E TRASPARENTE. DA LAVARE A MANO. € 17 WWW.MARIOLUCAGIUSTI.COM

COME UN PIZZO

ISPIRATI AL RICAMO E AGLI STUCCHI L'ALZATA E IL COLTELLO DELLA LINEA SWEETABLE SONO REALIZZATI IN METACRILATO E SI LAVANO A MANO. RISPETTIVAMENTE € 25,90 E € 9,90 WWW.PAVONITALIA.COM

Cosa c'è di nuovo?

DAGLI SCAFFALI DEI **SUPERMERCATI** E DA QUELLI DELLE **BOTTEGHE** SPECIALIZZATE, ECCO LA NOSTRA SELEZIONE DI PRODOTTI. TUTTI *PROVATI IN REDAZIONE*

A CURA DI ANGELA ODONE

TRADIZIONE BIO

Il nuovo Brodo di Carne Biologico Bauer è preparato con carne di manzo da allevamento biologico e verdure bio. Granulare istantaneo o in dadi, è senza lattosio e senza glutine.
Da € 2,85 www.bauer.it

EXTRA

NUOVA APERTURA

TROLLBEADS ha aperto un secondo negozio a Milano in una zona strategica, cuore dello shopping. Tra i colori sobri e avvolgenti, in un'atmosfera magica si potrà scegliere un gioiello anche ispirato al mondo della cucina.
Corso Vercelli 7 www.trollbeads.com

Nel 1938
Achille Gaggia inventa una macchina a pressione che estrae gli aromi del caffè e crea lo strato di crema

CAPPUCCINO RAPIDO
Il latte viene prelevato dal Tetra Pak, il vapore lo emulsiona e lo rilascia direttamente nella tazza.

Un barista a casa propria

Design compatto, contemporaneo, perfetto per ogni tipo di ambiente. Queste sono le caratteristiche delle due macchine automatiche Gaggia **NAVIGLIO BLACK** e **NAVIGLIO DELUXE**. Sono facili da usare, basta premere un tasto, e pratiche da pulire, poiché tutti i componenti sono estraibili frontalmente. Le macine in ceramica non surriscaldano i chicchi preservando così tutti gli aromi e gli oli essenziali. *Da € 439,90 www.gaggia.it*

MIELI BUONI in tutti i sensi

Acacia, Eucalipto e Sulla sono i mieli monoflora "Noi Apicoltori" in vendita in una confezione compostabile al 100%. Per sostenere il mondo delle api con un prodotto realizzato nel rispetto della natura dagli apicoltori MIELIZIA e per non produrre rifiuti: in circa *100 giorni* la confezione si scioglierà senza lasciare traccia.
Da € 1,90 mielizia.com

Solo in edizione limitata

Fino ad APRILE 2016 si potranno provare i due nuovi gusti dello yogurt Mila per la stagione invernale: *castagna* e *arancia e zenzero*. In vasetti singoli da 125 g oppure nel pack da 2x125 g.
Da € 0,45 www.mila.it

Gusto di latte di montagna

Questo formaggio fresco vaccino a *pasta filata* è prodotto solo con il latte proveniente dai masi di montagna dell'ALTO ADIGE. Bianco candido, ha un delicato sapore di latte e di panna.
€ 2,19 www.brimi.it

3 menu da copiare
Presto e bene

TUTTO PRONTO IN 45 MINUTI

Piatti semplici, **ORIGINALI**, appetitosi, belli da portare in tavola. Con ingredienti facili da trovare. Pronti da 15 a 40 minuti

RICETTE SERGIO BARZETTI **TESTI** MARIA VITTORIA DALLA CIA **FOTOGRAFIE E STYLING** BEATRICE PRADA

Focacce con indivia belga

TEMPO 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8-10 FOCACCINE
600 g pasta da pane
2 cespi di indivia belga
olio extravergine di oliva sale

MODELLATE *la pasta da pane in 8-10 palline e disponetele su una placca foderata di carta da forno.*
SPENNELLATELE *con un'emulsione di acqua e olio e allargatele a mo' di focaccina.*
TAGLIATE *i cespi di indivia belga in rondelle spesse 1-2 cm; accomodatele sulle focaccine, bagnate con poca acqua e olio e fate riposare per 5-10'.*
SALATE *e infornate a 200 °C per 15'.*
LA SIGNORA OLGA *dice che potete preparare le focaccine utilizzando altre verdure a piacere: radicchio rosso, scarola, ciuffetti di broccolo...*

Cotolette di maiale con radicchio

TEMPO 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g 8 fettine di maiale
200 g radicchio rosso
120 g farina
formaggio tipo latteria sale
pangrattato olio di arachide

PREPARATE *una pastella con 120 g di farina, 200 g di acqua e un pizzico di sale. Passate le fettine di maiale nella pastella e poi nel pangrattato.*
ROSOLATELE *per 2-3' in un velo di olio ben caldo, voltandole sui due lati fino a completa doratura. Scolatele su carta da cucina.*
SERVITELE *con radicchio e sottili fettine di formaggio.*
LA SIGNORA OLGA *dice che potete aggiungere una nota fresca e aromatica arricchendo la pastella con scorza di limone grattugiata.*

Tortine di mais e yogurt con le mele

TEMPO 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PEZZI
110 g yogurt
80 g farina bianca di farro
40 g farina di mais
40 g ricotta
40 g zucchero di canna più un po'
8 g lievito in polvere per dolci
2 uova
2 mele Golden
limone sale

MESCOLATE *molto bene le uova con lo zucchero di canna, una grattugiata di scorza di limone e un pizzico di sale.*
INCORPORATE *lo yogurt e la ricotta.*
AGGIUNGETE *infine le farine e il lievito, setacciandoli.*
MONDATE *le mele e tagliatele a tocchetti.*
DISTRIBUITE *il composto nei pirottini da muffin usa e getta, completateli con i tocchetti di mela, spolverate con poco zucchero di canna e infornate a 180 °C per 25-30'.*
SFORNATE, *fate intiepidire e poi servite cospargendo a piacere con zucchero a velo.*

TABELLA DI MARCIA

1 Preparate l'impasto per le **tortine** e infornatele.
2 Impanate le **scaloppine**.
3 Preparate le **focacce** e infornatele con le tortine, negli ultimi 10' di cottura; poi sfornate le tortine, aumentate la temperatura a 200 °C e completate la cottura delle focacce in 5-7'.
4 Rosolate le **scaloppine**.

Cotolette di maiale
con radicchio
15
MINUTI
30
MINUTI
Tortine di mais
e yogurt con le mele
Focacce
con indivia belga
40
MINUTI

Farfalle con calamari e spinaci novelli
Antipasto di barbabietola, uova sode e sgombro
15 MINUTI
TUTTO PRONTO IN 30 MINUTI
25 MINUTI
Involtini di spada e verza con scamorza affumicata
25 MINUTI

Antipasto di barbabietola, uova sode e sgombro

TEMPO 15 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
180 g barbabietola precotta
85 g sgombro sott'olio
20 g mandorle con la pelle
2 uova
limone
sale
olio extravergine di oliva

LESSATE *le uova per 7-8'.*
TAGLIATE *la barbabietola in fette sottili.*
FRULLATE *le mandorle con il succo di un limone, la scorza grattugiata di mezzo, 30 g di olio e un pizzico di sale.*
DISPONETE *le fette di barbabietola nei piatti, completate con le uova sode, qualche filetto di sgombro e condite con la salsina di mandorle. Decorate con erbe aromatiche a piacere.*

Scelti per voi

STILE IN TAVOLA
Tessuti chiari e **legno sbiancato** illuminano l'atmosfera, mentre i taglieri di legno scaldano le **ceramiche** color cielo invernale.

PROVATI E APPROVATI
Dal supermercato e dalle botteghe di specialità. Per una frittata più saporita e per una squisita crosticina gratinata, la qualità del **Parmigiano Reggiano** Dop. Per le farfalle, le **patate** Selenella, versatili in cucina e preziose per aiutare il sistema immunitario, grazie al selenio di cui sono naturalmente arricchite. Per biscotti di sapore più pieno, la **farina** tipo 2 Rustica di Corona.

TABELLA DI MARCIA

1 Mettete a cuocere le **uova**.
2 Portate a **bollore** l'acqua salata per la pasta.
3 Sbollentate le foglie di **verza** nell'acqua destinata alla pasta.
4 Preparate gli **involtini** di spada e metteteli a cuocere, poi lasciateli in caldo.
5 Cuocete la **pasta** e i calamari nell'acqua dove avete sbollentato le foglie di verza.
6 Completate l'**antipasto** mentre cuoce la pasta.
7 Condite la pasta con gli **spinaci**.

Farfalle con calamari e spinaci novelli

TEMPO 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g pasta corta tipo farfalle
250 g patata
250 g calamari puliti
80 g spinaci novelli
arancia – sale – olio extravergine

SBUCCIATE *la patata e tagliatela in tocchi.*
TAGLIATE *in striscioline i calamari.*
LESSATE *la pasta con le patate in acqua bollente salata.*
UNITE *i calamari all'ultimo minuto di cottura.*
SCOLATE, *aggiungete gli spinacini, condite con un filo di olio e il succo di mezza arancia.*

Involtini di spada e verza con scamorza affumicata

TEMPO 25 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g 8 fettine di pesce spada
4 foglie di verza
scamorza affumicata
erba cipollina
olio extravergine di oliva
sale

TOGLIETE *la costa centrale e dividete le foglie di verza a metà; sbollentatele per 1', scolatele e asciugatele con un canovaccio.*
DISTENDETE *sulle foglie di verza le fettine di pesce spada, grattugiatevi un po' di scamorza (circa un cucchiaio su ciascuna fetta), arrotolate e chiudete con uno stecco.*
PONETE *gli involtini in una casseruola con un filo di olio, coprite e cuocete sulla fiamma media per 10'. Salateli, girateli su tutti i lati, spegnete il fuoco e lasciateli in padella con il coperchio: il calore residuo finirà di cuocerli con dolcezza, senza asciugare il pesce.*
SERVITE *completando con erba cipollina.*

Foto ingrediente 123rf

Il vino giusto

Tre scelte d'autore, per una panoramica invernale di territori e vitigni. Più una proposta insolita per il dessert o il dopocena.

FRIZZANTE "Cascina Ronchi" Brut Nature Quarticello Metodo Classico che nasce ai piedi dell'Appennino Reggiano. Da uve autoctone, fresco e originale, sorprende per pulizia e leggerezza. Sulla frittata e sulle focaccine. 13 euro.

BIANCO Pecorino "Plenus" 2014 Marina Palusci Brillante ed espressivo frutto di un'azienda abruzzese che segue un credo "verde", profuma di prato e di pesca bianca ed è animato da una fine sapidità. Sul menu di pesce e sui finocchi. 10 euro.

ROSSO Coste della Sesia 2013 Colombera & Garella In questo vino delle colline biellesi, tanto amate da Mario Soldati, l'austerità del nebbiolo è smussata dall'ampiezza delle uve croatina e vespolina. Succoso e fragrante, per le cotolette. 10 euro.

BIRRA "Dieci e Lode Barrique" Opperbacco Da un microbirrificio abruzzese, una birra liquorosa, densa e poco effervescente che matura a lungo in piccole botti. Sui nostri dolci, ma anche con il cioccolato e i formaggi erborinati. 7 euro.

Scelti per voi *da Gianluca Ladu*
www.vinoir.com

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***20 novembre***

Rotolo di frittata con ricotta e carciofi

TEMPO 25 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g ricotta di pecora
30 g Parmigiano Reggiano Dop grattugiato
6 uova
3 carciofi già mondati
limone – alloro – sale – pepe
olio extravergine di oliva

SBATTETE *le uova con il parmigiano e un pizzico di sale.*
TAGLIATE *a fettine sottili i carciofi e rosolateli in padella con un filo di olio, il succo di mezzo limone e una foglia di alloro. Dopo 2-3′ spegnete e salate.*
CUOCETE *il composto di uova facendo 4 frittate in una padella antiaderente rovente leggermente velata di olio.*
LAVORATE *la ricotta con sale e pepe.*
SPALMATE *la ricotta sulle 4 frittate, distribuitevi i carciofi e servitele arrotolate o piegate a mezzaluna.*

Finocchi gratinati

TEMPO 35 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g 2 finocchi
500 g latte
80 g burro
80 g farina integrale
30 g grana grattugiato più un po' arancia sale

MONDATE *i finocchi, conservando le barbine; tagliateli in spicchi e sbollentateli con una fetta di arancia per 10′. Spegnete, salate e lasciate intiepidire nell'acqua.*
SCALDATE *intanto in una casseruola 80 g di burro con 80 g di farina, poi unite il latte freddo e mescolate finché la besciamella non si sarà addensata; salate, aggiungete il formaggio e profumate con le barbine del finocchio.*
DISTRIBUITE *i finocchi in una pirofila, coprite con la besciamella, spolverate di grana grattugiato e infornate a 180 °C per 10-15′, finché non si sarà formata una crosticina dorata.*

Frollini con mascarpone

TEMPO 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10-12 BISCOTTI
250 g mascarpone
150 g farina tipo 2
70 g burro
25 g zucchero di canna
1 tuorlo – **1** pera – miele di acacia
cannella in polvere

FRULLATE *nel robot da cucina il burro con il tuorlo, un pizzico di cannella, lo zucchero, poi unite la farina e frullate ancora.*
STENDETE *la pasta non troppo sottile tra due fogli di carta da forno, eliminate il foglio superiore; ritagliate i biscotti, bucherellateli in superficie e infornateli su una placca foderata di carta da forno a 180 °C per 15-16′.*
MESCOLATE *intanto il mascarpone con un cucchiaio di miele e un pizzico di cannella.*
SERVITE *i biscotti con il mascarpone, dadini di pera e cannella.*

TABELLA DI MARCIA

1 Preparate la **pasta frolla** e infornate i biscotti.
2 Lessate i **finocchi**.
3 Preparate la **besciamella**, confezionate la **pirofila** e infornatela.
4 Tagliate e rosolate i **carciofi** e cuocete la **frittata**.
5 Completate i **rotoli**.
6 Lavorate il **mascarpone** e completate i dolcetti.

Finocchi gratinati
35
MINUTI
30
MINUTI
Frollini con mascarpone
25
MINUTI
Rotolo di frittata
con ricotta e carciofi

Snack in conchiglia

CRUDA, COTTA, SCOTTATA. INTERA, A LAMELLE, A DADINI. POLPOSA, DELICATA, ESOTICA. LA **CAPASANTA** SI PRESTA AL GIOCO TRA SAPORE, TENDENZA E DÉCOR

RICETTE WALTER PEDRAZZI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Il corallo può essere di un arancio più o meno intenso ed è morbido e delicato.

La noce, chiara e soda, è la parte pregiata del mollusco.

La capasanta ha due valve diverse: una concava e una piatta e più scura.

Cominciare bene

Le capesante in commercio sono quasi sempre **già pulite** e poi ricollocate nella mezza conchiglia. Se le acquistate vive nella conchiglia chiusa, apritele semplicemente appoggiandole su una piastra calda. Staccate il mollusco, **eliminate le frange** che lo circondano, piena di sabbia, e sciacquate noce e corallo.

UNA STORIA SANTA

La bella conchiglia della capasanta, nel Medioevo, era un simbolo sacro per i fedeli che percorrevano il Cammino di Santiago di Compostela

LE CAPESANTE sono note anche con il nome di conchiglia di San Giacomo: un tempo, infatti, erano molto comuni sulle spiagge della Galizia, regione nel Nord della Spagna dove si trova il santuario di Santiago (san Giacomo) di Compostela, meta del Cammino sacro fin dal Medioevo. I pellegrini raccoglievano le conchiglie e le appendevano al loro bastone, riportandole a casa come "prova" del viaggio. Ancora oggi, a Santiago, nei negozi di souvenir si trovano in vendita i "bastoni del pellegrino" con la conchiglia appesa.

Le ricette
alle pagine seguenti

Bardate

IN PADELLA CON PANNA ACIDA E SEDANO

per 6 conchiglie

__6__ capesante – __6__ fettine di lardo
noce moscata – zenzero in polvere – curcuma in polvere
panna acida – sedano – insalatina

Togliete le capesante dai gusci, conditele con un pizzico di noce moscata e di zenzero e lasciatele insaporire per 30′. Avvolgetele in 6 fettine di lardo, senza togliere il corallo, e passatele nella curcuma. Rosolatele in padella per 2′, voltandole sui due lati. Servitele nelle conchiglie, appoggiandole su insalatina fresca. Completate ciascuna con un cucchiaino di panna acida e con un po′ di sedano tagliato a fili sottili.

Lessate

SU BRUSCHETTA E UOVA DI QUAGLIA

per 6 conchiglie

__6__ capesante – __6__ uova di quaglia
pan brioche – burro – limone – soncino – timo
maggiorana – vino bianco secco – sale – pepe

Ricavate 6 dischi (ø 6 cm) da 6 fette di pan brioche e tostateli in padella con poco burro. Lessate per 1′ dal bollore le capesante in una pentolina con 1/2 bicchiere di acqua e 1/2 di vino, un rametto di timo e una scorza di limone. Cuocete le uova di quaglia in padella con poco burro (se volete, rifilatele con un coltellino). Tagliate in 3 fette le capesante, separando il corallo. Appoggiate i dischetti di pan brioche nelle conchiglie, su foglie di soncino; disponetevi sopra 2 fette di capasanta, l'uovo, la fetta rimasta e il corallo. Completate con sale, pepe e maggiorana.

Carpaccio

CON ARANCIA E SALSA DI AVOCADO

per 6 conchiglie

__180 g__ avocado maturo – __6__ capesante – prezzemolo
scalogno – arancia – limone – radicchio rosso
olio extravergine di oliva – sale – pepe

Eliminate i coralli delle capesante e tagliate le noci a fettine; battetele leggermente con il batticarne tra due fogli di carta da forno. Conditele con succo di limone e sale e fatele marinare per 2 ore coperte in frigo. Schiacciate l'avocado sbucciato con un goccio di limone, sale, pepe, un ciuffo di prezzemolo tritato, 3 rondelle di scalogno tritato e un filo di olio. Distribuite la salsa nelle conchiglie, unite il radicchio a filetti, le capesante marinate e completate con dadi di arancia pelata a vivo.

Tartare

CON GERMOGLI DI RAVANELLO

per 6 conchiglie

6 capesante – scalogno – germogli di ravanello – insalata sedano – zucchero – sesamo – timo – aceto di riso vino bianco secco – olio extravergine – sale

Mettete da parte i coralli delle capesante; tagliate in dadolata le noci, unite un po' di zucchero, sale e aceto di riso. Fatele marinare coperte, in frigo, per 1 ora. Aggiungete poi un filo di olio. Mettete i coralli in una casseruola con 3 cucchiai di vino e 3 di acqua, 2 rondelle di scalogno e un rametto di timo. Al bollore, spegnete e lasciateli riposare coperti per 20'. Eliminate il timo e frullate i coralli con lo scalogno, 2 cucchiai di olio e 2 cucchiai del liquido di cottura. Aggiustate di sale. Servite la tartare sui germogli posati sull'insalata e completate con la salsa di coralli, riccioli di sedano e sesamo.

Arrostite

AL CURRY CON CREMA DI RISO AL COCCO

per 6 conchiglie

***60 g** latte di cocco – **50 g** riso Originario – **6** capesante burro – Tabasco – curry – radicchio rosso – sale*

Lavate il riso in una ciotola di acqua, finché l'acqua di risciacquo non sarà limpida. Mettetelo in 50 g di acqua, portate a bollore, coprite e cuocete al minimo per 10'. Fate riposare per 20'. Scolate il riso e frullatelo con il latte di cocco, un po' di sale e di Tabasco. Cuocete le capesante intere in una noce di burro con un pizzico di curry in polvere, per 3' voltandole sui due lati. Servitele sulla crema di riso, sopra il radicchio.

Al forno

GRATINATE CON ZUCCHINE E SALSA ALLO YOGURT

per 6 conchiglie

***100 g** barbabietola lessata – **70 g** yogurt naturale **6** capesante – **2** fette di pancarré – **1** zucchina prezzemolo tritato – olio extravergine di oliva – sale*

Tagliate le noci delle capesante in 3 rondelle ognuna. Disponetele a ventaglio alternandole con 3 fette di zucchina ognuna, includendo anche il corallo. Appoggiate i ventagli su una placca con carta da forno e ungeteli con un filo di olio. Frullate il pancarré con un ciuffetto di prezzemolo tritato e distribuitelo sui ventagli. Infornateli a 250 °C per 6'. Frullate la barbabietola con lo yogurt e un pizzico di sale: distribuite la salsa ottenuta nelle conchiglie e appoggiatevi i ventagli gratinati.

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***17 novembre***

Ricordi di Sicilia

FRESCO MANDARINO E MORBIDO LATTE DI MANDORLA. I **SAPORI DEL SUD** ILLUMINANO GENNAIO

COCKTAIL DRINKABLE BEREBENEOVUNQUE **TESTI** ANGELA ODONE
FOTO RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

SANTIAGO SOUR

Ingredienti per 1 cocktail
***5 cl** rum bianco – **3 cl** succo di mandarino*
***1,5 cl** sciroppo di zucchero al pepe – orange bitter*

Shakerate il succo di mandarino con lo sciroppo di zucchero al pepe bianco, 5 gocce di orange bitter, il rum e abbondante ghiaccio. Versate nel bicchiere con ghiaccio nuovo e decorate con scorze di mandarino.

SCIROPPO AL PEPE
Mescolate 250 g di zucchero con 10 grani di pepe bianco pestati. Versatevi sopra 125 g di acqua bollente, fate raffreddare, filtrate. Si conserva in frigo per una settimana

alcolico

DISSETANTE
Accompagna il sapore suadente di torte e pasticcini di mandorla. Ma anche, per lieve contrasto, dessert al limone

BIANCONIGLIO

Ingredienti per 1 cocktail
***12 cl** latte di mandorla*
***1 cl** sciroppo di tamarindo*
menta – soda

Raccogliete nello shaker il latte di mandorla, lo sciroppo di tamarindo, qualche cubetto di ghiaccio e un rametto di menta. Shakerate energicamente e poi versate, filtrando, nel calice pieno di ghiaccio. Colmate con la soda e decorate con un altro rametto di menta.

analcolico

*Questi drink sono stati preparati, assaggiati e fotografati per voi nella nostra cucina il **2 luglio***

il profilo sapore
- **AGRUMATO**
- **DOLCE BALSAMICO**

TIGOTÀ PRESENTA
SUPER
TÍ
MISSIONE
BUCATO
PERFETTO

IL LETTORE IN REDAZIONE

HUONG LE THI
Ventunenne, Huong è arrivata in Italia sei anni fa dal Vietnam, dove da ragazzina ha imparato a cucinare: "Vivevo in un istituto e aiutavo a preparare i pasti per i bambini", racconta. Ha dovuto abituarsi a cibi molto diversi e, per un periodo, ha mangiato solo pollo. Ora apprezza tutto, ma rimane fedele ai suoi sapori e prepara in famiglia e per gli amici tutte le specialità vietnamite, sperando che quella cucina, oggi sempre più di moda, diventi per lei una professione. Qui ha incantato tutti con gesti abili e precisi, con i profumi esotici di questa zuppa e con il dolce sorriso.

Le **spezie infornate** ad alta temperatura sprigionano tutti i loro aromi e li trasmettono al brodo, regalandogli un sapore molto particolare.

PRONTO IN 90 MINUTI

Una zuppa profumata

QUESTO **PASTO COMPLETO** SI SERVE PORTANDO IN TAVOLA LE VERDURE FRESCHE IN UN VASSOIO. COSÌ CIASCUNO PUÒ COMPLETARE A PIACERE IL BRODO CON I TAGLIOLINI E LA CARNE

A CURA DI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

LA RICETTA

Pho Bo, brodo, manzo, verdure e tagliolini di riso

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 30'

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

500 g polpa di manzo
370 g tagliolini di riso
200 g lattuga
200 g germogli di soia
4 cipollotti – **2** cipolle rosse
1/2 cipolla bianca – anice stellato
cannella – cardamomo – zenzero fresco
peperoncino – coriandolo fresco
lime – sale – salsa di pesce (a piacere)

1

1 PONETE *la carne in una casseruola, copritela di acqua e accendete il fuoco.*

2

2 METTETE *le cipolle, 4 stelle di anice, 4-5 baccelli di cardamomo, un pezzetto di zenzero e uno di cannella in una teglia. Infornate tutto per 10' a 250 °C. Sbucciate le cipolle, schiacciate leggermente lo zenzero e unite tutto nel brodo con la carne in cottura. Fate cuocere finché il manzo non sarà lessato, ma ancora rosa (circa 1 ora).*

3

4

5

3 PREPARATE *tutte le verdure: affettate mezza cipolla bianca, lavate e mondate un ciuffo di coriandolo e sminuzzatelo; lavate qualche cipollotto: tagliate a rondelle parte del gambo e a metà il bianco.*

4 LAVATE *la lattuga e tagliatela a striscioline. Lavate e scolate i germogli di soia. Tagliate a fette il peperoncino e a pezzi 2-3 lime con la buccia.*

5 SCOLATE *la carne, tagliate il pezzo a metà per il lungo, poi a fettine sottili.*

6

COTTURA PIÙ VELOCE

Questa zuppa è uno dei piatti vietnamiti più popolari e, come la nostra pasta, si può completare in infiniti modi. Nella ricetta tradizionale il brodo, che costituisce la parte centrale del piatto, dovrebbe cuocere in tre stadi per 5-6 ore: prima con un osso di manzo, poi con la carne, infine con i profumi. La nostra versione è **"abbreviata"**, ma conserva intatto il sapore caratteristico.

7

6-7 CUOCETE *i tagliolini di riso in acqua bollente salata, seguendo le istruzioni della confezione. Sciacquateli poi sotto l'acqua fredda, infine scolateli. Metteteli in piatti fondi o ciotole e aggiungete le fettine di carne, la cipolla, il verde del cipollotto e il coriandolo, quindi colmate con il brodo. Completate poi il piatto con gli altri ingredienti: insalata, germogli di soia, il bianco del cipollotto, lime e peperoncino. Insaporite con salsa di pesce.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***4 novembre***

LA CUCINA DI OLDANI

Lenticchie in abito da sera

SONO VERE E PROPRIE PERLE DA CUCINA. **DA RISCOPRIRE** IN TUTTE LE LORO VARIETÀ, NON SOLO IN INVERNO

TESTO E RICETTA DAVIDE OLDANI
A CURA DI LAURA FORTI
PREPARAZIONE ALESSANDRO PROCOPIO
RITRATTO SEBASTIANO ROSSI
FOTOGRAFIE E STYLING BEATRICE PRADA

Le lenticchie hanno alle spalle una storia millenaria e oggi, in cucina, possono vivere una nuova giovinezza, riscattandosi dal ruolo di classico accompagnamento del cotechino: certo un ottimo piatto della tradizione, che apprezzo. Ma cerco sempre di innovare e questi piccoli legumi sono delle vere e proprie perle che ***offrono molte possibilità a un cuoco***: ne esistono diverse varietà, alcune riscoperte di recente, che consentono di preparare ottimi piatti invernali in abbinamento a pasta, carne e pesce, ma anche fresche insalate estive, per esempio con gamberi al vapore, buccia di agrumi, menta e anguria. O una crema dolce, con vaniglia e zucchero, servita con sorbetto di agrumi. ***Hanno, poi, una forma bellissima*** perciò tendo a non frullarle del tutto. Anche quando preparo una vellutata, la completo sempre con lenticchie intere, mantenute al dente: perché sono belle da vedere e gradevoli come consistenza. Con il pesce, amo molto le lenticchie nere "beluga", che hanno un sapore di nocciola e un colore ricercato.

LO CHEF DAVIDE OLDANI Ideatore della Cucina POP Ristorante D'O, San Pietro all'Olmo di Cornaredo (MI).

Le piccole **BELUGA**, *tonde e nere, assomigliano al caviale*

Lenticchie, spigola e salsa al vino

IMPEGNO Medio
TEMPO 40 minuti più 12 ore di ammollo
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g 2 filetti di spigola puliti
100 g panna fresca – **100 g** latte
40 g lenticchie nere beluga
chiodi di garofano – bacche di ginepro
alloro – aceto – cipolla – vino bianco secco
olio extravergine di oliva – sale

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **5 novembre**

1 AMMOLLATE *le lenticchie per 12 ore in acqua. Scaldate un filo di olio in una padella e appoggiatevi i filetti di spigola per mezzo minuto. Toglieteli e staccate la pelle. Pulitela da frammenti di polpa, rifilatela ottenendo 4 rettangoli. Oliateli, metteteli tra due fogli di carta da forno, poi appoggiateli su una teglia e copriteli con un'altra teglia più piccola, in modo da tenerli schiacciati. Infornateli a 190 °C per 5-6', finché non saranno croccanti. Teneteli in caldo.*
2 AFFETTATE *mezza cipolla e mettetela in una casseruola con 3 chiodi di garofano, 2-3 bacche di ginepro, 2 piccole foglie di alloro e un cucchiaio di olio; fatela appassire dolcemente, poi sfumatela con due dita di vino, salate e aggiungete la panna e il latte. Cuocete la salsa per 5-6', poi filtratela.*
3 SCOLATE *le lenticchie, sciacquatele e lessatele in acqua bollente senza sale per 10'. Scolatele e raccoglietele in una ciotola.*
4 SALATE *le lenticchie e conditele con un filo di olio. In una casseruola, fate bollire mezzo litro di acqua salata con un cucchiaio di aceto. Spegnete e immergetevi i filetti di spigola. Dopo 4-5' scolateli e serviteli nella salsa con le lenticchie e la pelle croccante, calda.*

LA CUCINA ITALIANA PER

ELECTROLUX

La sfida si è conclusa ecco i piatti vincitori!

Il 4 dicembre nella redazione de **La Cucina Italiana** si sono alternate ai fornelli le quattro vincitrici della seguitissima iniziativa di **Electrolux**, **'redattore x un giorno'**. *Francesca*, *Elena*, *Shamira* ed *Elisa*, hanno cucinato e impiattato le loro ricette, affiancate dallo staff di professionisti che ogni mese lavora per la realizzazione della storica rivista. Una giornata tutta al femminile con un protagonista d'eccezione: il forno combinato a vapore **CombiSteam Pro di Electrolux**. Un "sous-chef" imbattibile in grado di migliorare la resa finale di qualunque piatto, grazie alla possibilità di **abbinare il vapore all'aria calda**.

Rollé di pollo ripieno e tartufo nero

Dosi per 4 persone

INGREDIENTI
300 g *fettine di pollo*
150 g *punte di asparagi*
100 g *burro di capra*
50 g *pecorino al tartufo*
1 *tartufo nero - olio al tartufo*
salsa barbeque
verdure miste (rapanelli, asparagi, finocchi, germogli misti, pomodorini, foglioline di rucola, carote, zucchine) - sale - pepe

Adagiate le fettine di pollo affiancate fra di loro su un foglio di pellicola, battetele con il batticarne quindi distribuitevi il pecorino a fette, gli asparagi sbollentati, fiocchetti di burro, sale e pepe. Arrotolate la carne, aiutandovi con la pellicola, e chiudetene le estremità.
Inseritelo in un sacchetto per la cottura sottovuoto e sigillatelo nell'apposito cassetto SousVide.
Infornate con il programma 'cottura sottovuoto' del forno combinato CombiSteam Pro a 65°C per 3 ore.
Tagliate le verdure sottilmente, scottatele in acqua bollente, poco salata, scolatele e immergetele in acqua fredda per renderle brillanti.
Sfornate il pollo, tagliatelo a fette e conditele con olio al tartufo e lamelle di tartufo.
Servite con le verdurine e gocce di salsa barbeque.

Shamira Gatta, foodblogger. La sua passione è quella di sperimentare ai fornelli, abbinare ingredienti diversi e provare nuovi metodi di cottura. L'origine della sua ricetta nasce dal legame con i prodotti del suo territorio d'origine: l'Istria. Asparagi e tartufo, si fondono in una portata elegante e gustosa.

"Il forno ***CombiSteam Pro*** *è un miracolo di elettrodomestico! La cottura della carne è risultata omogenea e perfetta. La polpa è rimasta molto più succulenta e tenera di quando la preparo a casa." Shamira*

Francesca Benvenuto, mamma a tempo pieno.
Ci racconta che i cannelloni le ricordano i pranzi in famiglia insieme ai suoi genitori, entrambi appassionati di cucina. La sua è una versione rivisitata, molto 'chic'.

"Di solito cucino la zucca per 45', invece nel ***forno combinato con aggiunta di vapore*** *ne sono bastati 20! Inoltre i cannelloni sono rimasti morbidi al punto giusto. Davvero interessante!" Francesca.*

Cannelloni ripieni di zucca con salsa al gorgonzola

Dosi per 4 persone

INGREDIENTI
250 g *sfoglie di lasagne sottili*
250 g *latte -* ***40 g*** *gorgonzola*
30 g *farina -* ***20 g*** *burro*
1/2 *zucca mantovana*
2 *scalogni*
1 *cucchiaio di robiola noce moscata - erba cipollina in fili olio extravergine di oliva sale – pepe*

Tagliate a spicchi la zucca e infornatela con il programma 'umidità media' del forno CombiSteam Pro di Electrolux a 180°C per 20'. Mondate e tritate gli scalogni, appassiteli in padella in un filo d'olio.
Sfornate la zucca, eliminate la buccia e frullate la polpa con gli scalogni e la robiola; regolate di sale e pepe. Trasferite il composto in una tasca da pasticcere.
Scottate le sfoglie di pasta per 30 secondi in acqua bollente salata. Scolatele, stendetele su un canovaccio, poi distribuitevi il composto di zucca, sul lato lungo, arrotolatele e tagliate ogni cannellone a metà.
Appoggiate un anello di metallo (diametro 8-10 cm) su una teglia ricoperta di carta da forno, rivestite anch'esso di carta da forno, quindi sistematevi dentro i cannelloni, in piedi. Legateli con lo spago da cucina e infornateli a 180°C con il programma 'umidità media' per 10'.
Sciogliete il burro e la farina in un pentolino, amalgamatevi il latte caldo, sale, pepe e noce moscata; appena la salsa si sarà addensata, unite il gorgonzola a pezzi e mescolate bene.
Versate qualche cucchiaio di salsa sul piatto da portata, appoggiatevi sopra il "fascio" di cannelloni, sostituendo lo spago con due fili di erba cipollina, e condite con altra salsa ed erba cipollina tritata.

Elisa Melandri, laureanda in giurisprudenza. La sua passione per la cucina le è stata trasmessa dalle nonne, con cui passava molto tempo. Il 'panettone' salato è stata la prima ricetta di un lievitato salato ad averle dato un'immensa soddisfazione!

*"Di solito faccio lievitare l'impasto per almeno 3 ore per ottenere una lievitazione corretta. Con il programma **'lievitazione' del forno combinato di Electrolux** è bastata un'ora. Inoltre il vapore aggiunto in cottura ha reso il 'panettone' salato super soffice! Elisa*

'Panettone' salato ai formaggi e pomodori secchi

Dosi per 2 panettoni da 500 g

INGREDIENTI
450 g *farina 00*
50 g *olio di oliva*
75 g *pecorino grattugiato*
75 g *parmigiano grattugiato*
75 g *provolone dolce*
30 g *strutto*
3 *uova*
1/2 *cubetto di lievito di birra*
pomodori secchi
zucchero - sale - pepe nero

Preparate la biga: sciogliete il lievito di birra in 100 g di acqua tiepida, intanto ponete in una terrina 100 g di farina e un cucchiaino di zucchero. Aggiungetevi l'acqua con il lievito, mescolate e lasciatela lievitare, coperta, per almeno 3 ore (oppure per tutta la notte).
Aggiungete alla biga, un po' alla volta, 350 g di farina, un pizzico di pepe, le uova, una alla volta, l'olio e lo strutto, impastate, quindi unitevi un pizzico di sale, i formaggi grattugiati e il provolone tagliato a cubettini. Da ultimo aggiungete una manciata di pomodori secchi precedentemente ammollati in acqua per una decina di minuti e tagliati a listarelle.
Impastate ottenendo un panetto liscio e sodo, se necessario aggiungete altra farina.
Arrotolate l'impasto su se stesso per un paio di volte, dividetelo in due panetti e poneteli in stampi per panettone (diametro 15, h 10 cm). Infornateli con il programma 'lievitazione' del forno combinato CombiSteam Pro di Electrolux per circa 1 ora. Quando l'impasto arriverà a circa 1 cm dal bordo, cuocete con il programma 'umidità bassa' per circa 45'.
Sfornate e lasciate raffreddare.

*"Il **forno combinato con aggiunta di vapore** mi ha aiutata a mantenere la ciambella soffice e umida. Soprattutto quando si usa la farina di castagne, il rischio è di asciugare o addirittura seccare l'impasto" Elena.*

Ciambella alla farina di castagne e ganache al cioccolato bianco

Dosi per 1 ciambella

INGREDIENTI
200 g *farina 00*
200 g *burro*
180 g *zucchero*
150 g *farina di castagne*
100 g *latte a temperatura ambiente*
100 g *cioccolato bianco*
20 g *panna fresca*
4 *uova a temperatura ambiente*
1 *bustina di lievito in polvere*
baccello di vaniglia - marron glacé
gocce di cioccolato - sale

Montate le uova con lo zucchero, poi aggiungete un pizzico di sale, i semi del baccello di vaniglia, il latte e il burro fuso tiepido.
Setacciate le farine con il lievito, uniteli delicatamente al composto, infine incorporate una manciata di gocce di cioccolato e mescolate.
Imburrate e infarinate uno stampo da ciambella (diametro 20 cm, h 8 cm), versatevi l'impasto e infornate a 170°C con il programma 'umidità bassa' del forno combinato CombiSteam Pro di Electrolux per 40', verificando la cottura con uno stecchino. Tritate il cioccolato bianco e trasferitelo in una ciotola.
Scaldate la panna e, raggiunto il bollore, versatela sul cioccolato e mescolate, ottenendo una crema liscia (ganache).
Sfornate la ciambella, fatela raffreddare su una gratella, poi irroratela con la ganache al cioccolato bianco e decorate con marron glacé e cuoricini di cioccolato a piacere.

Elena Formigoni, agente di commercio.
Oltre a lavoro, figli e marito, ama ritagliarsi un po' di tempo da dedicare alla cucina. La sua ciambella è un omaggio ai boschi vicino a cui vive.

Scopri le altre ricette!

Per curiosare fra le molte preparazioni inviate dai nostri lettori durante la sfida 'redattore x un giorno', potete andare sul sito **www.lacucinaitaliana.it**, nella pagina dedicata ad **Electrolux**.
Tante immagini e interessanti ricette vi aspettano, ognuna impreziosita da un **piccolo segreto dello chef**!

UN'ARANCIA al giorno per vivere meglio

DA ANNI A SOSTEGNO DELLA RICERCA, LE ARANCE ITALIANE RICCHE DI SOSTANZE PROTETTIVE SONO IL SIMBOLO DELLA **PREVENZIONE**

RICETTE MORENO CEDRONI **TESTI** ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

Secondo il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (World Cancer Research Fund), un terzo dei tumori nasce a tavola, quindi l'alimentazione svolge un importante ruolo di protezione per l'organismo. Come ogni anno, **abbiamo ospitato nella nostra cucina Airc**, l'Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro, Moreno Cedroni, uno dei migliori cuochi italiani che ha creato per noi quattro ricette, e Antonio Moschetta, ricercatore Airc. A lui abbiamo chiesto quali sono i più recenti risultati del suo lavoro.

La scienza ha ormai dimostrato un rapporto diretto tra sovrappeso e insorgenza di tumori. È vero che anche le terapie sono meno efficaci in persone obese?
Sì. Un'alimentazione errata e l'obesità possono fare da benzina per il tumore: è in atto un'infiammazione cronica e le cellule, a contatto con il tumore, ne raddoppiano la crescita.
La ricerca su cosa si sta indirizzando?
La novità sono gli studi di nutrigenomica, che indagano come i nutrienti possono "accendere" o "spegnere" alcuni geni. La nutrigenomica ha chiarito l'importanza dei ritmi circadiani, spiega cioè perché lo stesso piatto nella stessa persona può dare effetti metabolicamente diversi se lo si è mangiato al mattino, a mezzogiorno o alla sera.
Quali sono i cibi consigliati?
Quelli con un basso indice glicemico come le farine integrali, magari di farro, avena e orzo. Poi fibre e verdure, che abbassano l'indice glicemico degli alimenti a cui si abbinano, rallentando l'assorbimento degli zuccheri. E per condire, olio extravergine di oliva.
Cosa è meglio invece ridurre o eliminare del tutto?
Gli zuccheri, soprattutto di sera. Meglio a colazione oppure a pranzo.
Quali sono le cotture consigliate?
È preferibile cucinare i cibi a temperature basse, per esempio utilizzando il vapore o il cartoccio.
Che cosa possiamo fare concretamente per migliorare il nostro stile di vita?
Ridurre la massa adiposa. Per farlo ci sono tre vie: l'esercizio fisico aerobico (almeno 9000-10.000 passi al giorno, cioè 20-30 minuti a passo svelto, preferibilmente al mattino) per aiutare l'organismo a consumare in maniera più efficiente gli zuccheri; la restrizione calorica e l'alzarsi da tavola sempre con un po' di appetito.

TESTIMONIAL A sinistra, Antonio Moschetta, ricercatore Airc e docente di Medicina interna all'Università di Bari, a destra Moreno Cedroni, cuoco e proprietario de La Madonnina del Pescatore di Marzocca di Senigallia.

1

L'avena

È un cereale con alto valore nutritivo, ricco di sali minerali, di vitamine, di grassi e di carboidrati a "lenta digestione", cioè in grado di fornire energia per un lungo periodo senza innescare picchi glicemici. Si trova in fiocchi, in farina o trasformata in latte vegetale.

1 Zuppetta di broccoli e vongole con passatelli all'arancia

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1,2 kg vongole veraci spurgate
500 g cimette di broccolo
220 g pangrattato integrale
120 g grana grattugiato
100 g farina di avena
5 uova
arancia
aglio – prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale

IMPASTATE *il pangrattato con il grana, la farina di avena, le uova, un pizzico di sale e la scorza grattugiata di una piccola arancia. Formate un panetto, mettetelo in una ciotola, sigillatela con la pellicola e fate riposare in frigo per 30'.*
SBOLLENTATE *le cimette di broccolo scolandole al dente.*
ROSOLATE *metà delle cimette di broccolo in padella con un filo di olio e uno spicchio di aglio tritato; aggiungete le vongole, coprite e lasciate che si aprano. Togliete le vongole e sgusciatele. Frullate finemente i broccoli e il liquido di cottura con un ciuffo di prezzemolo tritato.*
PREPARATE *i passatelli con l'apposito strumento (potete usare anche lo schiacciapatate con il disco con i fori più grandi). Lessateli per 5' in acqua bollente salata, poi scolateli in padella con il frullato di broccoli, le cimette rimaste, le vongole sgusciate e dopo pochi minuti spegnete.*
DISTRIBUITE *nei piatti. Completate con un filo di olio crudo e scorza di arancia grattugiata. Servite subito.*
LA SIGNORA OLGA *dice che potete provare questa zuppetta di broccoli anche con una pasta di farina di avena già pronta.*

Il polpo

È un mollusco cefalopode con otto tentacoli ricoperti da due file di ventose. Ricco di proteine e povero di colesterolo, è considerato un alimento ipocalorico che ha anche il pregio di creare un senso di sazietà. Fornisce una buona quantità di calcio, fosforo, potassio e vitamina A.

2

2 Polpo con salsa verde e gelatina di pane all'arancia

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore più 4 ore di riposo e raffreddamento

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1,6 kg polpo
200 g pomodori ramati
120 g succo di arancia
100 g sedano tritato
50 g carota tritata
30 g fette di pane ai cereali raffermo
15 g aceto balsamico
10 g cipolla bianca tritata
5 g aceto di vino bianco
3 g prezzemolo
2 g gelatina alimentare
olio extravergine di oliva
sale

METTETE *in ammollo la gelatina.*
RACCOGLIETE *le fette di pane in un piatto fondo. Scaldate 50 g di succo di arancia, scioglietevi la gelatina strizzata mescolando con la frusta; poi unitevi 50 g di succo di arancia fresco, l'aceto di vino bianco, un pizzico di sale e versate tutto sul pane. Mettete in frigo a raffreddare per 4 ore. Potete prepararlo il giorno prima.*
SBOLLENTATE *il polpo in acqua bollente per qualche minuto, poi scolatelo, riducete la fiamma in modo che l'acqua sia solo fremente, immergetevi di nuovo il polpo e cuocetelo per 1 ora e 30'. Spegnete e lasciatelo intiepidire nell'acqua di cottura.*
SCOLATE *il polpo, trasferitelo in una ciotola, chiudetela con la pellicola e mettetela in frigo. Infine tagliatelo a pezzetti.*
PREPARATE *la salsa verde frullando con il frullatore a immersione 50 g di olio, l'aceto balsamico, 150 g di acqua, il prezzemolo, il sedano, la carota e la cipolla tritati fino a ottenere un composto abbastanza fine. Salate.*
PASSATE *i pomodori allo schiacciapatate, raccogliete in un contenitore il succo ottenuto, aggiungete 20 g di succo di arancia, 5 g di olio e un pizzico di sale.*
TAGLIATE *la gelatina di pane a cubetti.*
DISTRIBUITE *nei piatti un cucchiaio di salsa verde, i pezzetti di polpo, i cubetti di gelatina di pane, e bagnate con il succo di pomodoro.*

3 Sgombro arrostito con purè al succo di arancia e carote

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 10'

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- **600 g** 3 sgombri
- **400 g** patate
- **50 g** latte di riso
- **50 g** carota
- **30 g** succo di arancia
- **20 g** scorze di arancia
- **10 g** prugna secca

aceto balsamico
zucchero – arancia
olio extravergine di oliva
sale – pepe bianco

SFILETTATE *gli sgombri, spolverizzateli di sale, pepe bianco e zucchero, lasciateli marinare per 15', poi sciacquateli, asciugateli con carta da cucina, verificate che non ci siano lische e, se fosse necessario, eliminatele con le pinzette. Eliminate anche la pellicina trasparente che ricopre il lato della pelle.*

LAVATE *bene le patate e raccoglietele in una pirofila, sigillatela con la pellicola adatta alla cottura nel microonde. Infornatele nel microonde e cuocetele per 7-9', a seconda della dimensione delle patate; lasciate che si intiepidiscano, poi sbucciatele e passatele allo schiacciapatate; unite 40 g di olio mescolando con la frusta, il latte di riso tiepido un poco alla volta, il succo di arancia, sale e la scorza grattugiata di un'arancia.*

TAGLIATE *la carota a fette di circa 3 mm di spessore, tuffatele in acqua bollente per 1', raffreddatele e conditele con l'aceto balsamico.*

TAGLIATE *a pezzetti la prugna secca.*

PELATE *a vivo 2 spicchi di arancia e tagliateli in tocchetti.*

FATE *bollire per 3 volte in acqua, ogni volta nuova, le scorze di arancia. Quindi frullatele insieme a 45 g di acqua, un pizzico di sale e uno di zucchero.*

CUOCETE *per 20 secondi per lato lo sgombro in una padella antiaderente calda con un filo di olio, lasciatelo riposare in padella per qualche minuto.*

DISTRIBUITE *nel piatto una striscia di purè, accomodatevi sopra lo sgombro, di lato le fette di carota e la prugna secca, completate con la salsa di scorze di arancia e qualche tocchetto di arancia pelata a vivo.*

3

Lo sgombro

Come acciughe e sardine, appartiene alla famiglia del pesce azzurro. È ricco di Omega-3 detti anche acidi essenziali perché l'organismo non è in grado di produrli. Diversi studi hanno messo in evidenza che un elevato consumo di Omega-3 aiuta a prevenire il cancro e le malattie cardiovascolari.

L'arancia rossa

Simbolo dell'alimentazione sana e protettiva, è stata scelta da Airc per le sue proprietà: contiene gli antociani, pigmenti naturali antiossidanti, e circa il 40% in più di vitamina C rispetto agli altri agrumi. Le Arance della Salute sono coltivate in Sicilia, Calabria e Sardegna.

4 Milkshake alle mandorle, arance e carote

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g arance
200 g pane ai cereali del giorno prima
120 g latte di soia
150 g mandorle senza buccia tritate
60 g carota pelata
10 g pasta di arachidi
zucchero – olio extravergine di oliva sale

TAGLIATE *la carota in nastri sottili, poi immergeteli in acqua e ghiaccio per 30′ in modo che diventino croccanti e si arriccino leggermente. Infine conditeli con olio, sale e zucchero.*
FRULLATE *il latte di soia con le mandorle, la pasta di arachidi e 50 g di acqua. Per ottenere un milkshake dalla consistenza molto liscia potete passarlo attraverso un setaccio.*
PELATE *a vivo le arance e ricavate gli spicchi. Conservate il succo ottenuto durante questa operazione.*
AFFETTATE *il pane ai cereali, tostate le fette in una padella antiaderente senza grassi e ricavatene dei dadini.*
DISTRIBUITE *in ogni piatto 2 cucchiai di milkshake alle mandorle, qualche goccia di succo di arancia, poi accomodatevi gli spicchi di arancia, le carote condite, un dadino di pane e un filo di olio.*
LA SIGNORA OLGA *dice che potete preparare a casa la pasta di arachidi usando un frullatore con un motore potente. Frullate 100 g di arachidi tostate con 10 g di olio extravergine, un pizzico di sale, uno di zucchero e qualche goccia di miele, dosando questi ingredienti secondo il vostro gusto. Conservate in frigo in barattoli ermetici.*

Appuntamenti AIRC

Sabato 30 gennaio I volontari Airc distribuiscono in tutta Italia le arance rosse. In cambio di una donazione di 9 euro i donatori ricevono una reticella da 2,5 kg di arance e la speciale Guida con tutte le informazioni e utili consigli per la prevenzione del cancro a tavola.
Venerdì 29 gennaio Anche il mondo della scuola partecipa all'appuntamento con Le Arance della Salute con "Cancro, io ti boccio": in tantissime scuole bambini e ragazzi, insieme ai loro genitori e agli insegnanti, diventano volontari per un giorno e distribuiscono "Le Arance della Salute", anticipando l'iniziativa di sabato 30 gennaio.

LO STILE IN TAVOLA

Piatto e sottopiatto dei passatelli e piatto del polpo Ceramiche Bucci, piatto dello sgombro MV% Ceramics Design, tovagliette americane e tovaglioli Society by Limonta.

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***14 ottobre***

1

RICETTE ISA MAZZOCCHI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Il fascino elegante della SELVAGGINA

UNA GRANDE CUOCA, CRESCIUTA SULLE COLLINE PIACENTINE, HA CUCINATO PER NOI CINQUE RICETTE CHE PROFUMANO **DI BOSCO E DI BRUME**

1 Carciofi agli agrumi ripieni di fagiano

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora più 2 ore di marinatura

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 g polpa di petto di fagiano
6 carciofi
3 uova
2 limoni – **1** arancia
1 scalogno – **1** lime
1 pompelmo – pangrattato
misticanza – maggiorana
olio di arachide
olio extravergine di oliva
sale grosso e fino – pepe

RACCOGLIETE *la polpa di fagiano in una ciotola, massaggiatela con 4-5 fettine di lime e di limone, unite uno scalogno a fettine e un cucchiaio di olio; sigillate la ciotola con la pellicola e lasciate a marinare in frigorifero per 2 ore.*
MONDATE *i carciofi senza tagliare le spine; lo farete dopo la cottura. Raccogliete in una casseruola piena di acqua il succo di mezzo limone, 2 cucchiai di olio extravergine e una presa di sale grosso. Portate a ebollizione, poi unite i carciofi e cuoceteli per 6-7′. Spegneteli e lasciateli raffreddare nel liquido di cottura.*
SCOLATE *il fagiano dalla marinata e tagliate la polpa in dadini di piccole dimensioni. Rosolateli in padella in un velo di olio extravergine caldo con tutta la marinata, sale, pepe e qualche fogliolina di maggiorana sulla fiamma viva per 4-5′ al massimo. Spegnete e fate intiepidire questa farcia.*
SBUCCIATE *il pompelmo e l'arancia e pelate a vivo gli spicchi.*
SBATTETE *le uova con un pizzico di sale.*
SGOCCIOLATE *i carciofi dal liquido di cottura, asciugateli con carta da cucina, tagliate le spine ed eliminate la barba interna usando uno scavino.*
RIEMPITE *i carciofi con la farcia di fagiano, passateli nelle uova, poi nel pangrattato, di nuovo nelle uova e una seconda volta nel pangrattato. Scuoteteli delicatamente in modo da far cadere l'eccesso di pangrattato.*
FRIGGETE *i carciofi immersi in abbondante olio di arachide bollente fino a completa doratura.*
SCOLATELI *su carta da cucina, salateli, se serve, e serviteli subito con gli spicchi di agrumi pelati a vivo, qualche fogliolina di maggiorana e di misticanza.*

Per accentuare il senso di freschezza degli agrumi portate in tavola completando con scorza di lime grattugiata

Per una consistenza molto setosa potete passare al setaccio la terrina prima di metterla in frigo

2 Terrina di lepre e cipolle caramellate

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore più 2 ore di raffreddamento

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g cosce o spalle di lepre
260 g cipolle rosse
200 g burro freddo più un po'
150 g aceto di vino rosso
100 g panna fresca
100 g zucchero
30 g porro a rondelle
barbine di finocchio
pane casareccio
aglio olio extravergine di oliva
sale pepe in grani

IMMERGETE *le cosce di lepre in una casseruola piena di acqua salata con 2 grani di pepe, uno spicchio di aglio con la buccia. Da quando spicca il bollore cuocete sulla fiamma al minimo per 50′.*
LASCIATE *intiepidire le cosce di lepre nel brodo di cottura, poi spolpatele e filtrate il brodo.*
SCIOGLIETE *in una padella una noce di burro, unite il porro e la polpa di lepre, sale, pepe e la panna e cuocete tutto per 10-12′ sulla fiamma vivace.*
SPEGNETE *e frullate in crema nel robot da cucina con un mestolo di brodo filtrato. Quando il composto sarà abbastanza omogeneo unite, continuando a frullare, 200 g di burro freddo a ciuffetti. Frullate fino a ottenere una grana fine. Distribuite la terrina di lepre in una o più ciotoline, sigillatele con la pellicola e fate raffreddare in frigo per almeno 2 ore.*
RACCOGLIETE *in una casseruola l'aceto, lo zucchero, un cucchiaio di olio e le cipolle a fettine e stufatele delicatamente per 20-22′.*
AFFETTATE *il pane e tostatelo in padella o in forno per 2-3′.*
SERVITE *la terrina di lepre sul pane tostato completando con le cipolle caramellate e le barbine di finocchio.*

3 "Aperti" di capriolo

IMPEGNO Medio
TEMPO 5 ore

INGREDIENTI PER 10-12 PERSONE
300 g farina 00
300 g polpa di spalla di capriolo
150 g pangrattato – **3** tuorli
2 stinchi di capriolo – **2** uova
1 gambo di sedano – **1** carota
1 piccola cipolla – alloro – timo
gambi di prezzemolo – aglio – albume
grana grattugiato – olio extravergine di oliva
burro – sale grosso e fino – pepe in grani

ROSOLATE *la polpa di spalla di capriolo in una casseruola di alluminio sulla fiamma viva in una noce di burro e un cucchiaio di olio per 6-8', cioè fino a quando non si sarà formata una crosticina dorata. Poi unite una presa di sale grosso, 2 foglie di alloro e coprite a filo con acqua fredda, mettete il coperchio, riducete la fiamma al minimo e cuocete per 4 ore. Infine sgocciolate il capriolo, sfaldate la polpa e frullatela finemente. Conservate il sugo di cottura.*
PORTATE *a ebollizione una casseruola con 2 litri di acqua e una presa di sale grosso; immergetevi gli stinchi di capriolo, un rametto di timo, una foglia di alloro, 7 grani di pepe, 2-3 gambi di prezzemolo, uno spicchio di aglio con la buccia, la carota e il gambo di sedano mondati.*
DIVIDETE *a metà la cipolla, grigliatela su entrambi i lati e poi unitela al brodo. Coprite e riducete il fuoco al minimo così che il brodo sia solo fremente: in questo modo rimarrà più limpido. Mentre cuoce ogni tanto schiumatelo. Proseguite così per almeno 3 ore. Infine filtrate il brodo e tenetelo in caldo.*
IMPASTATE *la farina con i tuorli, un pizzico di sale, un cucchiaio di olio e circa 100 g di acqua. Fate riposare la pasta in una ciotola sigillata con la pellicola in frigo per 1 ora.*
MESCOLATE *150 g di pangrattato con 180 g di sugo di cottura del capriolo. Unite la polpa di capriolo frullata, 80 g di grana grattugiato e 2 uova. Amalgamate questa farcia: sarà densa e malleabile.*
STENDETE *la pasta in una sfoglia sottile, spennellatela di albume, distribuite la farcia in salsicciotti, arrotolatevi intorno la pasta e tagliate dei tocchetti di un paio di centimetri ottenendo gli "aperti".*
TUFFATE *gli "aperti" nel brodo bollente filtrato, lessateli per 3-4' e serviteli subito.*

LA COPERTINA
NOVITÀ E TRADIZIONE

Gli "aperti" sono una specialità di Isa Mazzocchi. La singolare forma a rocchetto si ispira a una pasta ripiena tipica dell'Emilia-Romagna, solitamente farcita con formaggio grana.

4 Cinghiale con frutta fresca

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g filetti di cinghiale
20 acini di uva nera
2 cespi di indivia belga
1 melagrana piccola
1 pera
1 mela
1 limone
zucchero burro aglio
olio extravergine di oliva sale pepe

MONDATE *la pera e la mela e dividetele in spicchi. Sgranate la melagrana e spremete il succo di limone.*
SALATE *e pepate i filetti di cinghiale, rosolateli in una padella rovente velata di olio, sulla fiamma viva, per 2-3′ per lato. Quindi disponete i filetti su una placchetta foderata di carta da forno e infornate a 180 °C per 2-3′ al massimo.*
ROSOLATE, *nella stessa padella dove avete rosolato i filetti di cinghiale, la pera e la mela con un cucchiaio di zucchero e il succo del limone. Quando, dopo 2-3′, il sughetto inizierà ad addensarsi, unite gli acini d'uva, i chicchi di melagrana e una noce di burro; proseguite sulla fiamma viva per altri 2′ e poi spegnete.*
DIVIDETE *i cespi di indivia in 4 spicchi.*
SCALDATE *in una padella un velo di olio extravergine con uno spicchio di aglio con la buccia, unite l'indivia, alzate la fiamma e rosolate tutto per 2-3′.*
SFORNATE *i filetti di cinghiale e affettateli: il cuore dovrà essere rosato.*
DISTRIBUITE *le fettine di cinghiale nei piatti e completatele con l'indivia, la frutta caramellata e il sughetto. Servite subito.*

Per un assaggio "senza intrusi", tagliate gli acini a metà ed eliminate i semi o scegliete una varietà di uva senza vinaccioli

5 Pernici ripiene di nocciole e porri

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 2 ore

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g spinaci mondati
80 g nocciole tostate e pestate
2 pernici **2** porri **1** uovo
rosmarino alloro burro
olio extravergine di oliva sale pepe

DISOSSATE *le pernici eliminando completamente la cassa toracica e lasciando solo l'ossicino delle cosce e delle ali. Potete chiedere al vostro macellaio di farlo per voi.*
AFFETTATE *i porri in rondelle sottili, sciacquatele sotto l'acqua e sgocciolatele.*
SCALDATE *in una casseruola 3 cucchiai di olio con un rametto di rosmarino e foglia di alloro, poi unite i porri e stufateli per 1-2'.*
AGGIUNGETE *le nocciole, proseguite per altri 2', poi unite anche gli spinaci, coprite e dopo 2' spegnete. Salate, pepate ed eliminate il rosmarino e l'alloro.*
SGOCCIOLATE *tutto attraverso un colino, strizzate delicatamente, raccogliete in una ciotola, unite 1 uovo e mescolate bene ottenendo una farcia abbastanza omogenea.*
UNGETE *di burro 2 fogli di alluminio (sufficientemente grandi da poter avvolgere ciascuno una pernice), spolverizzateli di sale, adagiate su ognuno una pernice aperta a libro, salate ancora e distribuite la farcia su entrambe le pernici.*
CHIUDETE *ogni pernice avvolgendola strettamente con il foglio di alluminio, quindi legate con spago da cucina e infornate a 160 °C per circa 40'.*
SFORNATE *le pernici e lasciatele riposare avvolte nell'alluminio per 15'. Liberatele infine dall'involucro, affettatele e servitele a piacere con zucca al forno.*

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **9 novembre***

LO STILE IN TAVOLA Piatto delle pernici ripiene Broste Copenhagen, tutti gli altri piatti GioveLab, sottopiatto in legno Funky Table.

Il buon augurio delle lenticchie

SIMILI A PICCOLE MONETE, SULLA TAVOLA DI INIZIO ANNO PROMETTONO PROSPERITÀ E FORTUNA. QUI LE PROPONIAMO IN **NUOVI ACCOSTAMENTI** DI SAPORI E IN TRASFORMAZIONI INASPETTATE

RICETTE WALTER PEDRAZZI
TESTI LAURA FORTI **FOTOGRAFIE** MATTEO CARASSALE
STYLING CECILIA CARMANA

TRADIZIONALI
Di forma appiattita e dimensioni di 4-5 mm, hanno un colore bruno verde. Si trovano anche decorticate.

PREGIATE
Le lenticchie di Castelluccio di Norcia Igp, grazie alla loro particolare resistenza, sono coltivate senza diserbanti.

PICCOLE
Le lenticchie a seme piccolo, verdi o brune, hanno una buccia più sottile, che riduce i tempi di ammollo e di cottura.

DIGERIBILI
Le lenticchie rosse, note anche come Egiziane, si trovano quasi sempre decorticate: cuociono velocemente e sono molto leggere.

1 Zuppa di lenticchie verdi con dadini di mais

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora più 2 ore di ammollo

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
250 g lenticchie verdi
100 g carota **100 g** porro
100 g panna fresca **90 g** cipolla
75 g farina 00 **50 g** sedano
50 g prosciutto crudo
50 g farina di mais fioretto **4** uova
alloro noce moscata burro scalogno
olio extravergine di oliva sale pepe

AMMOLLATE *le lenticchie per 2 ore, poi sciacquatele e scolatele.*
TRITATE *sedano, carota, cipolla e porro e appassiteli per 4-5′ in una casseruola con 4 cucchiai di olio, una foglia di alloro e il prosciutto tagliato a striscioline.*
AGGIUNGETE *le lenticchie e circa 2 litri di acqua e fate cuocere per 40′.*
MESCOLATE *la farina di mais con la farina 00; unite le uova, la panna, sale, pepe e noce moscata e mescolate con una frusta.*
APPASSITE *in una padella uno scalogno affettato con una noce di burro, poi aggiungetelo al composto di uova quindi versate quest'ultimo nella padella dove avete rosolato lo scalogno.*
CUOCETELO *con il fuoco al minimo e il coperchio per circa 2′ e mezzo per lato, come una frittata.*
TAGLIATE *la frittata a dadini e abbrustoliteli in padella con poco burro, a fiamma alta, con una presa di sale: diventeranno croccanti e saporiti.*
AGGIUSTATE *di sale anche la zuppa di lenticchie e servitela con i dadini di mais.*

Stuzzicante
I dadini di mais abbrustoliti e salati aggiungono una benvenuta nota croccante

1

TRADIZIONALI VERDI

Esotico
Il pollo marinato con spezie e yogurt ricorda le preparazioni indiane

2 Umido con ali di pollo speziate

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 30′ più 1 ora di ammollo

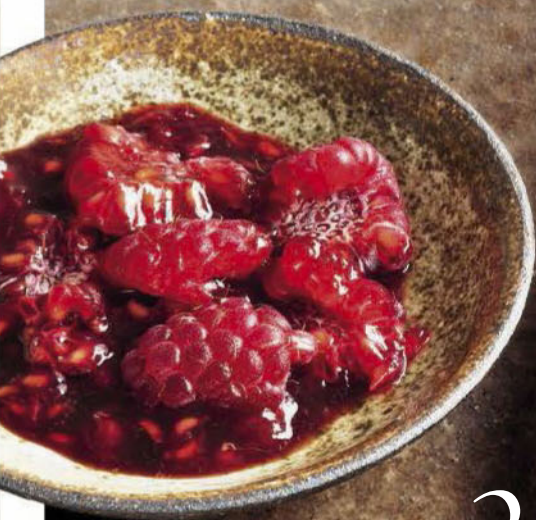
INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 g lenticchie di Castelluccio
125 g yogurt
80 g scalogno
40 g carota **20 g** sedano
12 ali di pollo
curcuma limone
paprica dolce zenzero in polvere
bacche di ginepro aglio alloro
concentrato di pomodoro
vino rosso
olio extravergine di oliva sale

AMMOLLATE *le lenticchie per 1 ora, poi scolatele e sciacquatele.*
TAGLIATE *a metà le ali di pollo e mettetele in una ciotola; cospargetele con un pizzico di curcuma, di paprica e di zenzero. Unite 5 bacche di ginepro schiacciate e uno spicchio di aglio sbucciato, un pizzico di scorza di limone grattugiata, un cucchiaio di olio e lo yogurt. Massaggiate la carne con le mani, per distribuire bene i condimenti, poi lasciate insaporire le ali per 1 ora, coperte con la pellicola in frigorifero.*
TRASFERITE *le ali in una pirofila in modo che non si sovrappongano e infornatele a 180 °C per 35′; voltatele e cuocetele per altri 10′.*
TAGLIATE *a dadini lo scalogno, il sedano e la carota e rosolateli in una casseruola con 1 cucchiaio di olio. Sfumate con un bicchiere di vino rosso e aggiungete mezzo cucchiaio di concentrato di pomodoro. Unite, infine, le lenticchie con 600 g di acqua e 3 foglie di alloro. Fate cuocere per circa 40′.*
SALATE *le lenticchie e aggiungetevi le alette arrostite: cuocetele insieme per altri 10-15′ e servite.*

3 Bavarese con cavolo cappuccio

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora più 4 ore di ammollo e raffreddamento

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
200 g panna fresca
100 g lenticchie rosse
80 g aceto balsamico
10 g gelatina in fogli
alloro – Porto
aceto – burro – lamponi
mezzo cavolo cappuccio viola – sale

AMMOLLATE *le lenticchie per 1 ora, poi scolatele e sciacquatele.*
LESSATELE *in 300 g di acqua con una foglia di alloro per 35-40′.*
AMMOLLATE *in acqua la gelatina.*
SCOTTATE *una decina di foglie di cavolo in acqua bollente con un cucchiaio di aceto, per 4′, poi ritagliatevi 24 dischetti con un tagliapasta. Tagliate a striscioline il cavolo crudo rimasto. Montate la panna.*
TOGLIETE *dal fuoco le lenticchie, mettetene da parte un po′ per la decorazione. Sciogliete la gelatina strizzata in un pentolino e unitela alle lenticchie insieme a 2 cucchiai di Porto, dopo avere eliminato l′alloro. Mescolate e lasciate raffreddare.*
INCORPORATE *la panna montata alle lenticchie e salate. Disponete sul fondo di 8 stampini da crème caramel imburrati (ø 7 cm) uno strato di cavolo a striscioline, poi riempiteli con il composto di panna e lenticchie, alternandolo con 3 dischetti di cavolo sbollentato in ogni stampo. Fate consolidare le bavaresi in frigorifero per almeno 3 ore.*
SCHIACCIATE *una trentina di lamponi con l′aceto balsamico e servite le bavaresi con la salsa ottenuta, completando con le lenticchie tenute da parte.*

4 Torta all'olio, lenticchie e noci

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore più 2 ore di ammollo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
130 g lenticchie rosse – **110 g** farina
95 g zucchero semolato
80 g gherigli di noce
50 g olio di arachide più un po'
45 g fecola di patate
35 g mandorle con la pelle **3** uova
vaniglia – lievito per dolci
zucchero di canna sale

AMMOLLATE *le lenticchie per 2 ore, sciacquatele, scolatele e lessatele per 35-40′ in 400 g di acqua con 30 g di zucchero semolato e mezzo baccello di vaniglia. Togliete la vaniglia e allargate le lenticchie su un vassoio a raffreddare.*
MESCOLATE *la farina, la fecola, 45 g di zucchero semolato, mezza bustina di lievito, l'olio di arachide, 1 uovo e 2 tuorli. Amalgamate tutto con una frusta, poi unitevi le lenticchie e incorporatele mescolando energicamente con la frusta.*
MONTATE *a neve i 2 albumi con un pizzico di sale e, quando sono sodi, unitevi 20 g di zucchero semolato e montate ancora per 1′. Incorporateli al composto.*
FRULLATE *finemente le mandorle con 35 g di zucchero di canna. Ungete di olio uno stampo a cerniera (ø 23 cm) e cospargetelo con la polvere ottenuta.*
VERSATE *nello stampo il composto di uova e lenticchie, livellatelo, cospargetelo in superficie con le noci tagliate in 4 e spolverizzate con zucchero di canna.*
INFORNATE *a 180 °C per 50′ circa.*

LO STILE IN TAVOLA
Piattino della zuppa, piatto ovale della bavarese, piatto rettangolare del pâté di lenticchie Unomi Laboratorio di Ceramica; piatto della zuppa, piatto della torta e tutte le ciotoline Le terre di Jo; piatto delle ali di pollo e piattino delle gallette Maria Luisa Zamparelli. Fondi Cooperativa Ceramica d'Imola.

Idee nuove con le lenticchie

Salate o dolci, da spalmare, addentare o servire al cucchiaio

PÂTÉ DI LENTICCHIE E BACON

Ammollate 200 g di lenticchie di Castelluccio in acqua, per 1 ora. Scolatele e lessatele in acqua bollente con un cucchiaio di olio, mezza foglia di alloro, mezzo scalogno e una foglia di salvia per 20'. Scolate, eliminate alloro e salvia e frullate le lenticchie con 1 cucchiaio di yogurt greco e uno di grana grattugiato, qualche goccia di Tabasco e salsa Worcester, sale e 70 g di olio. Servite il pâté con fettine di bacon abbrustolite. Se volete, avvolgetele sui ferri per i cannoli e infornateli a 180 °C per 7-8', ottenendo degli anellini, da riempire con il pâté. In alternativa, servite il pâté su foglie di insalata, crostini, bruschette.

GALLETTE DI LENTICCHIE VERDI

Frullate nel macinino delle spezie 100 g di lenticchie verdi decorticate, ottenendo una polvere. Mescolatela con 1 uovo e 50 g di panna, 2 cucchiai di acqua, 1 cucchiaio di olio, sale, pepe e un pizzico di coriandolo, ottenendo una pastellina consistente. Versatela a cucchiaiate in una padella calda, ottenendo piccole gallette morbide, simili a pancake. Servitele accompagnandole con yogurt greco, miele e noci.

CREMA BRUCIATA DI LENTICCHIE

Ammollate 100 g di lenticchie verdi in acqua per 2 ore, scolatele e lessatele con una scorza di limone e un cucchiaio di zucchero per 20'. Frullatele con un 70 g di panna, 70 g di acqua, un cucchiaio di zucchero e unite 5 g di gelatina, ammollata, strizzata e sciolta. Versate il composto in 4 coppette e fate raffreddare in frigo per almeno 1 ora. Cospargete con zucchero e bruciate con il cannello. Guarnite a piacere con frutta.

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***19 novembre***

Brunch Swiss STYLE

Offri un brunch davvero originale e appetitoso. Il sapore ineguagliabile di 10 formaggi svizzeri da gustare al naturale o in sfiziosi piatti tutti da provare. Scopri le ricette di questo brunch sul sito formaggisvizzeri.it

1

Appenzeller SWITZERLAND

Un formaggio prodotto da più di 700 anni, dal gusto ricco, aromatico e intenso. Il suo profumo caratteristico deriva da una miscela di erbe, radici, petali e semi con cui viene spazzolato durante la stagionatura. Da assaggiare.

2

Preparato dai maestri casari fin dal 1893, il Tilsiter ha tutto il sapore del latte fresco. Una pasta semi-dura che si può gustare al taglio o in numerose appetitose preparazioni. Trovi tanti suggerimenti sul sito.

3

Vacherin® Fribourgeois

Un formaggio dal gusto rotondo e fresco. È in grado di fondere a basse temperature e per questo è perfetto per la famosa fonduta svizzera. Ottimo anche da assaporare al taglio con un buon bicchiere di vino.

4

LE GRUYÈRE® SWITZERLAND

Un formaggio a pasta dura dal gusto pieno e vellutato, adatto a tante preparazioni calde e fredde grazie al suo sapore tra il dolce e il piccante a seconda del tempo di maturazione. Tutte le ricette sul sito.

5

EMMENTALER SWITZERLAND
L'originale svizzero

Il formaggio dal gusto di noci, famoso per i suoi tipici "buchi", detti occhi. Ottimo come aperitivo abbinato a frutta secca o insalate, può essere utilizzato anche nelle preparazioni calde. Cerca sul sito tutte le ricette.

6

Vacherin Mont-d'Or SWITZERLAND

Un favoloso formaggio a pasta molle dal gusto dolce e profumato. La sua forma è avvolta in una cintura di legno d'abete che gli dona un particolare sapore. Buonissimo scaldato in forno, aromatizzato con un vino bianco.

7

Una specialità a pasta molle dal sapore delicato quando è giovane e dal gusto più rustico quando è a maturazione. Avvolta in una delicata e sottile crosta bianca è adatta ad essere degustata con verdure e insalate.

8

La sua pasta semi-dura ha un gusto avvolgente e pronunciato. Puoi creare bellissime rose di formaggio grazie alla Girolle, l'affascinante strumento che, girando la manovella, raschia la forma, modellandola.

9

Un caposaldo della tradizione svizzera. Il suo gusto aromatico e stuzzicante è reso ancora più vivace dalla stagionatura tra i 16 mesi e i 4 anni. Un formaggio ricco e versatile in cucina. Scopri come sul sito.

10

La sua pasta semidura, dolce e delicata, fonde con il calore e viene raschiata con una palettina. È così che nasce l'autentica Raclette svizzera da servire con creativi abbinamenti, dalle verdure alla frutta. Leggi di più sul sito.

Formaggi dalla Svizzera.
www.formaggisvizzeri.it

3 variazioni sui canederli

IN TEDESCO *KNÖDEL*, SONO GROSSI GNOCCHI NATI PER RECUPERARE IL PANE AVANZATO. OGGI SONO UNO DEI SIMBOLI DELLA **CUCINA ALTOATESINA** DI CASA, MA SANNO DIVENTARE ELEGANTI. SIA SALATI SIA DOLCI

RICETTE DAVIDE NEGRI
TESTI AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Un'origine leggendaria

Un giorno di molti secoli fa, alcuni lanzichenecchi, di passaggio in Tirolo, fecero irruzione in una modesta locanda di montagna e intimarono all'ostessa di preparare qualcosa da mangiare che soddisfacesse subito il loro prepotente appetito, pena la distruzione della locanda. La donna radunò il poco che aveva in dispensa, pane vecchio, cipolle, speck, uova e un pugno di farina... Ne fece delle palle, le tuffò in acqua bollente, poi le servì; piacquero così tanto che il comandante dei soldati si congedò ricompensandola con un paio di monete d'oro. Oltre alla storica versione con lo speck, i canederli si preparano anche con spinaci, funghi, fegato, formaggio oppure, frugalissimi, solo con il pane.

Ricetta classica

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 15' più 3 ore per il brodo e il riposo

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1 kg biancostato di bovino
250 g pane raffermo
250 g latte – **200 g** speck
80 g farina più un po'
3 uova – **2** gambi di sedano – **2** carote
2 cipolle – prezzemolo – erba cipollina
burro – alloro – sale – pepe

COME SI FA

1 MONDATE *il sedano, le carote e una cipolla, riuniteli in una pentola con 2 ciuffi di prezzemolo, 2 foglie di alloro, una decina di grani di pepe e il biancostato; fate sobbollire per 3 ore.*

2 SGOCCIOLATE *la carne e le verdure dal brodo, conservatele per preparare altre ricette. Filtrate il brodo con un colino fine per eliminare gli aromi e le impurità. Ripetete questa operazione per 2 volte.*

UN ELEGANTE CONSOMMÉ

Per un brodo più limpido e concentrato, amalgamate 500 g di polpa macinata di manzo con 4 albumi e unite il composto nel brodo freddo. Portate sul fuoco basso e fate sobbollire per 1 ora; dopo una decina di minuti il composto verrà a galla formando un "cappello" che non deve rompersi, per questo è importante che il brodo mantenga un fremito delicato in cottura. La carne e gli albumi compatti assorbiranno le impurità, rendendo il brodo più cristallino. Spegnete, raccogliete il consommé e filtratelo con un colino fine.

3 ELIMINATE *la crosta del pane raffermo e ammollate la mollica nel latte per circa 30′, finché non risulterà ben inzuppata e morbida.*

4 MONDATE *e tritate 1/2 cipolla, sminuzzate lo speck e rosolateli in padella con 30 g di burro per 5′.*

5 STRIZZATE *il pane e mescolatelo in una terrina con la cipolla e lo speck rosolati, un cucchiaino di prezzemolo tritato e uno di erba cipollina, le uova, la farina, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Lasciate in frigo per un'ora.*

6 INUMIDITEVI *le mani, in questo modo il composto non vi rimarrà attaccato, e modellatelo in palline di circa 4-5 cm di diametro (canederli). Prestate attenzione che risultino omogenee e prive di crepe per evitare che si rompano in cottura.*

7 PASSATE *i canederli nella farina per conservarne meglio la forma ed evitare che si attacchino.*

8 LESSATELI *in acqua bollente salata per 15′. Nel frattempo riscaldate il brodo. Scolate i canederli con la schiumarola e serviteli nel brodo caldo.*

Le tre variazioni *alle pagine seguenti*

VEGETARIANI

Di bietole e formaggi in camicia di lattuga su vellutata di zucca

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **350 g** zucca
- **200 g** latte
- **150 g** bietole più un po'
- **120 g** pane raffermo
- **100 g** formaggio Asiago grattugiato
- **15 g** grana grattugiato più un po'
- **12** grandi foglie di lattuga
- **1** uovo

brodo vegetale pangrattato
olio extravergine di oliva
sale pepe

SBUCCIATE *la zucca, tagliatela a pezzi e lessateli nel brodo bollente per 30'.*
AMMOLLATE *il pane nel latte per circa 20'.*
MONDATE *le bietole, eliminando i gambi più duri, e lessatele in acqua bollente per un paio di minuti; scolatele, raffreddatele sotto l'acqua fredda, quindi strizzatele e frullatele con il pane ben strizzato.*
TRASFERITE *il composto in una ciotola, incorporatevi i formaggi grattugiati, l'uovo, sale, pepe e formate 12 palline grosse circa come un'albicocca (canederli), poi passatele nel pangrattato.*
SCOTTATE *le foglie di lattuga in acqua bollente per 30 secondi; sgocciolatele, raffreddatele in acqua fredda, quindi fatele asciugare su un canovaccio pulito.*
SGOCCIOLATE *e frullate la zucca con circa 250 g di brodo di cottura e un pizzico di sale.*
ALLARGATE *le foglie di lattuga e sistemate al centro di ognuna un canederlo; chiudetevi intorno la foglia, avvolgendo prima la parte senza costa, quindi i lati, infine arrotolate.*
CUOCETE *i canederli a vapore per 10', nella vaporiera oppure in casseruola utilizzando l'apposito cestello.*
DISTRIBUITE *la vellutata di zucca nei piatti, sistematevi sopra 3 canederli a testa e completate con altre foglie di bietola a piacere, grana grattugiato e un filo di olio.*

1

La bietola multicolor è una particolare varietà della bietola comune, arricchita di pigmenti naturali che, a maturazione, tingono le nervature di sgargianti colori dal giallo al rosso scuro

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **27 novembre***

LO STILE IN TAVOLA
Casseruole e padella Alessi.

MARINARI

Ai gamberi con bisque ristretta

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 15′

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
80 g latte
70 g mollica di pane raffermo
40 g albume – **20** gamberi interi
1 scalogno – burro – prezzemolo – brandy
vino bianco – pangrattato – maggiorana
peperoncino in polvere
concentrato di pomodoro
olio extravergine di oliva – sale

STACCATE *le teste dei gamberi e conservatele; sgusciate le code ed eliminate il budellino scuro sul dorso.*
MONDATE *e affettate lo scalogno, soffriggetelo in una noce di burro e, dopo 2-3′, unite le teste dei gamberi, un ciuffo di prezzemolo e sfumate con 1/2 bicchiere di brandy e 1/2 di vino bianco; lasciate evaporare poi unite un cucchiaio di concentrato di pomodoro, 1 litro di acqua e fate ridurre a fuoco medio per 45′ (bisque).*
AMMOLLATE *la mollica di pane nel latte per circa 15′, nel frattempo tritate un bel ciuffo di prezzemolo e i gamberi.*
STRIZZATE *la mollica e trasferitela in una terrina con l'albume, il trito di prezzemolo e gamberi, un pizzico di sale e di peperoncino.*
MESCOLATE *bene, poi, aiutandovi con le mani umide, formate 12 polpette (ø 4-5 cm), passatele nel pangrattato e rosolatele in padella, in un filo di olio, per 2-3′ per lato.*
FILTRATE *la bisque e distribuitela nei piatti fondi, accomodatevi sopra 3 polpette per porzione e completate con foglie fresche di maggiorana e un filo di olio.*
SERVITE *subito.*

DOLCI

Di pandoro su crema inglese al mandarino

IMPEGNO Medio
TEMPO 40 minuti più 1 ora di tostatura
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
300 g pandoro raffermo **225 g** latte
125 g panna fresca
65 g zucchero semolato
50 g gocce di cioccolato
4 tuorli **2** uova **1** baccello di vaniglia
1 mandarino zucchero a velo
farina olio di arachide

TOSTATE *il pandoro in forno a 100 °C per circa 1 ora, finché non si sarà asciugato.*
SCALDATE *in casseruola 125 g di latte con la panna, la scorza grattugiata di 1/2 mandarino, i semi di vaniglia e il baccello.*
AMALGAMATE *i tuorli con lo zucchero semolato in una terrina, filtratevi sopra il latte caldo, togliendolo al primo bollore; mescolate rapidamente, poi riversate tutto nella casseruola e cuocete a fuoco dolce, rimestando finché il composto non avrà la consistenza di una crema inglese.*
FRULLATE *il pandoro e mescolatelo con le gocce di cioccolato, 2 uova e 100 g di latte, quindi, aiutandovi con due cucchiai, formate 16 quenelle, passatele nella farina e friggetele per 2-3′ in abbondante olio di arachide.*
SGOCCIOLATELE, *cospargetele di zucchero a velo e servitele con la crema inglese tiepida.*

Lo zabaione spuma irresistibile

È STATO IL PIÙ CASALINGO DEI DOLCI AL CUCCHIAIO, E IL PIÙ FREQUENTATO CORROBORANTE DEL DOPO L'AMORE. QUI RITORNA CON IL FASCINO DEL "FATTO AL MOMENTO" IN TUTTA LA SUA **DELICATEZZA** E CON LA SOLUZIONE DEI TRE PASSAGGI CRUCIALI

RICETTA GIOVANNI ROTA **TESTI** LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

Le storie e le leggende sull'origine dello zabaione sono molte: una la fa risalire al 1471, collegandola alle avventure del capitano Giovan Paolo Baglioni che, accampato alle porte di Reggio Emilia a corto di viveri, fece preparare una "zuppa" sostitutiva per i suoi soldati con gli ingredienti che riuscì a recuperare: uova, zucchero, vino. Così *Zvàn Bajòun*, come era conosciuto il capitano, diede il nome alla nuova ricetta. Un'altra storia porta a Torino, dove pare che lo zabaione sia stato creato alla fine del Cinquecento in onore di *San Baylon, protettore dei pasticcieri*. La più antica ricetta scritta dello zabaione è mantovana, e fu formulata dal cuoco bolognese Bartolomeo Stefani, a servizio presso la corte dei Gonzaga, nel 1662. Quali che siano le sue origini, questa crema, considerata rinvigorente, oltre che deliziosa, si diffuse in tutta l'Europa, dove si preparava con "alcol" diversi (Moscato, Porto, Marsala), e arrivò nei grandi manuali della cucina classica. In casa, per pratica tradizione, si usa il mezzo guscio di uovo come misura per il vino e il Marsala: è più prudente, tuttavia, dosare più precisamente le quantità, perché il rapporto tra tuorli e vino cambia il risultato: di più rende difficile montare la crema, di meno produce una consistenza molto spumosa, diversa dalla ricetta classica.

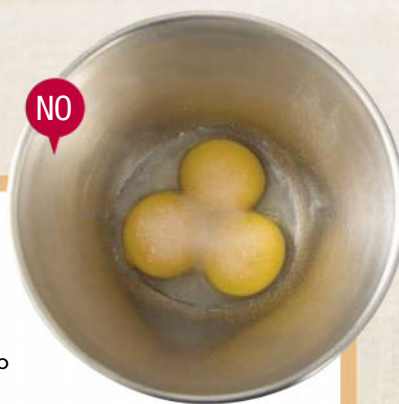
1

NO

Il problema

La crema è granulosa all'assaggio

L'ERRORE Lo zucchero è stato lasciato a contatto troppo a lungo con i tuorli e li ha "marinati", facendoli parzialmente coagulare. I granellini formati non si sciolgono più nelle successive lavorazioni.

LA SOLUZIONE Sbattete i tuorli subito dopo avere aggiunto lo zucchero, e procedete nelle successive fasi di preparazione.

Lo strumento giusto

IL POLSONETTO: è una casseruola dotata di manico con fondo semisferico, per la cottura a bagnomaria, di grande aiuto per la buona riuscita dello zabaione.

Il fondo a semisfera evita che l'uovo trovi angoli che la frusta non raggiunge, dove si depositerebbe cuocendo troppo e compromettendo

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***10 novembre***

2

Il problema

Lo zabaione è poco omogeneo e sembra "strapazzato"

SÌ

NO

L'ERRORE La temperatura di cottura era troppo alta. O perché il bollore dell'acqua era tumultuoso; o perché il polsonetto toccava il fondo della pentola; o perché, al contrario, non toccava l'acqua, e sfruttava il calore del vapore, che è superiore a quello dell'acqua, se il polsonetto sigilla la pentola.

LA SOLUZIONE Tenete il recipiente a contatto con l'acqua in ebollizione non tumultuosa: tenete la fiamma bassa e, se la crema minaccia di bollire, allontanate la pentola dal fuoco. Importante: durante la cottura, non smettete mai di montare la crema con la frusta.

La ricetta

IMPEGNO Medio
TEMPO 20 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- **120 g** zucchero semolato
- **100 g** vino bianco secco
- **100 g** Marsala secco
- **4** tuorli (circa 110 g)

SBATTETE *i tuorli con lo zucchero in un recipiente con il fondo stondato, dotato di manico; unite il vino e il Marsala e mescolateli con la frusta.*
SPOSTATE *il recipiente su un bagnomaria caldo, con l'acqua appena sotto il bollore.*
CUOCETE *il composto montandolo energicamente con la frusta per 7-10', finché non sarà soffice, chiaro e ben spumoso.*
VERSATELO *nelle coppe e servitelo, accompagnandolo a piacere con biscotti secchi.*

NON UTILIZZATE UOVA FREDDE DI FRIGORIFERO: DEVONO ESSERE A TEMPERATURA AMBIENTE

la cremosità finale.
Il polsonetto può essere tutto in rame o in rame rivestito internamente di acciaio: il rame si scalda velocemente, mentre l'acciaio mantiene il calore, consentendo una cottura efficiente e dolce. Da evitare il rame stagnato: l'azione della frusta rischia di scalfire il rivestimento, "inquinando" il cibo.

3

SÌ

Il problema

La crema non è spumosa e aerata come quella nella foto

L'ERRORE Si è utilizzata una frusta elettrica, che concentra l'azione su una superficie ristretta, oppure una frusta a mano, ma con movimenti sbagliati e troppo circoscritti.

LA SOLUZIONE Utilizzate una frusta a mano con i fili sottili e montate la crema con movimenti ampi ed energici, anche dal basso verso l'alto oltre che circolari, in modo da incorporare più aria possibile nella massa di tuorli.

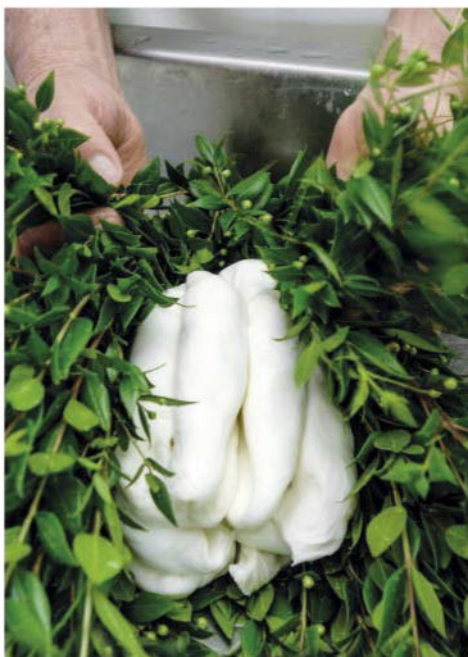
La forza delle tradizioni

TRA MONUMENTI DI GRANDE SUGGESTIONE E UNA NATURA ANCORA SELVAGGIA, IL **CILENTO** È UN PATRIMONIO DELL'UMANITÀ DOVE LA VITA NON PUÒ FARE A MENO DELLA STORIA. ANCHE IN CUCINA

TESTO GIULIA UBALDI COSSUTTA

DAI MONTI AL MARE
A SINISTRA: le grotte del Bussento, oasi del WWF, una delle meraviglie del Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni, Patrimonio dell'umanità dell'Unesco dal 1998.
A DESTRA: sul Mar Tirreno, Castellabate è uno tra i borghi italiani più belli.
IN BASSO DA SINISTRA: peperoni secchi "cruschi" (croccanti); muzzarella con mortedda del caseificio di Francesco Chirico; la soppressata di Gioi del Piccolo Salumificio Artigianale.

IL CILENTO È UN INCONTRO ***imprevisto, inizi non sapendo nemmeno dov'è e finisci per ritrovartelo nel sangue.*** È terra di grotte strepitose, quella di Sant'Angelo a Fasanella, quelle di Pertosa-Auletta e Castelcivita fino alla grava di Vesalo. È terra di mare e di montagna, di cascate tumultuose – i Capelli di Venere a Casaletto Spartano –, di fiumi, il Mingardo e il Bussento, che scavano gole, escono e rientrano dalle rocce per poi sfociare definitivamente nel mare. È terra di **borghi isolati** come Stio e Trentinara, e di altri "fantasma": San Severino di Centola o Roscigno Vecchia, dove oggi vi è un solo abitante. Qui hanno vissuto José Ortega, a Bosco, e il filosofo Giambattista Vico, nella frazione di Vatolla, celebre per la sua cipolla; qui, a Sanza, si è consumato il sacrificio risorgimentale di Carlo Pisacane. Ci sono aree naturali incantate, non per nulla racchiuse nel **Parco Nazionale del Cilento**, Vallo di Diano e Alburni, c'è il monte più alto della Campania, il Cervati con i suoi quasi 2.000 metri, la Valle delle Orchidee, il Monte Stella, nucleo originario del Cilento dove è stato girato il film *Benvenuti al Sud*. È una terra ospitale, forte, per qualche verso indecifrabile, sempre **indimenticabile**: è un luogo a sé, proiettato apparentemente verso una modernità che viene dall'esterno, ma che mai è stata veramente "digerita" tant'è che, a viverci, si avverte dovunque l'eco ostinata delle tradizioni. Qui le persone, per i pagamenti, ricorrono ancora al lavoro più che al denaro, inconsapevoli della grandezza della **rete di scambio** che sono riusciti a mantenere. I prodotti derivanti dalla terra e dall'operosità di ciascuno riescono tuttora e di frequente a prevalere sulle realtà industriali e della distribuzione: di rado le uova si acquistano al supermercato, quasi mai la verdura dal fruttivendolo e il sugo si fa sempre in casa. Segni di un attaccamento alla propria storia e al genius loci che è soprattutto dei contadini che ancora oggi ogni mattina a piedi, in Ape o con la motozappa, vanno a innaffiare il proprio orto, a piantare, potare, pascolare gli animali. Coltivando ognuno il suo terreno, quella cilentana è una **cucina legata all'avvicendarsi delle stagioni**, molto ricca →

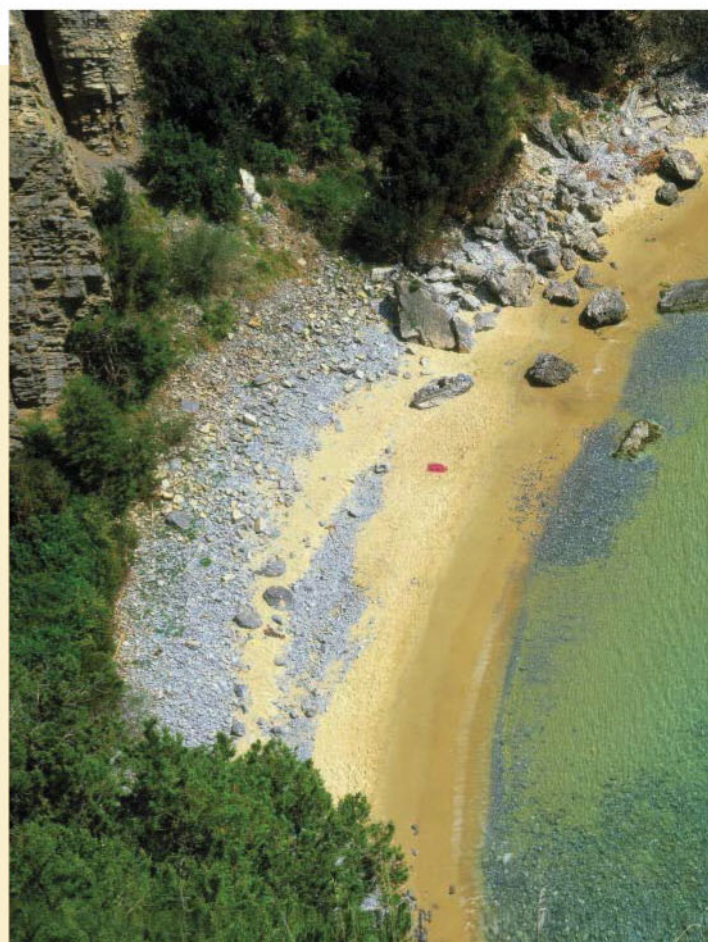
Fotografie di Toccaceli/CEMultimedia, Spila/SIME, Beatrice Prada, Francesco Vignali, Marka

“Ma basta che esprimiate un desiderio, ed eccoli farsi a pezzi per accontentarvi: lo

Vademecum

DOVE MANGIARE

- **LOCANDA LE TRE SORELLE**
A Casal Velino. Pescato d’eccezione, abbinamenti mai banali in un paesaggio splendido, ideale anche per lunghi soggiorni, con mare, piscina e tanti ulivi.
www.locandaletresorelle.it
- **IL GHIOTTONE**
A Policastro Bussentino. Un indirizzo storico, dove la storia la fa la cucina di Maria Rina, una donna forte e determinata: il meglio del Cilento nel piatto.
www.ilghiottonerestaurant.com
- **LA CANTINELLA SUL MARE**
A Villammare. Qui tutto è perfetto, dall’ampia scelta di vini in cantina ai piatti curati ed elaborati nei dettagli. *Tel. 0973365442*
- **AI SAPORI DEL CILENTO**
Casal Velino Marina. Giuseppe Pastore è l’achimista del Cilento, cerca, semina e raccoglie, sperimentando nuovi prodotti legati al territorio. *Tel. 3204847390*
- **CIBBÌ**
Vallo della Lucania. Antonio D’Agosto è sempre alla ricerca di prodotti cilentani per il suo delizioso negozio nel cuore del Cilento.
Tel. 3472702047

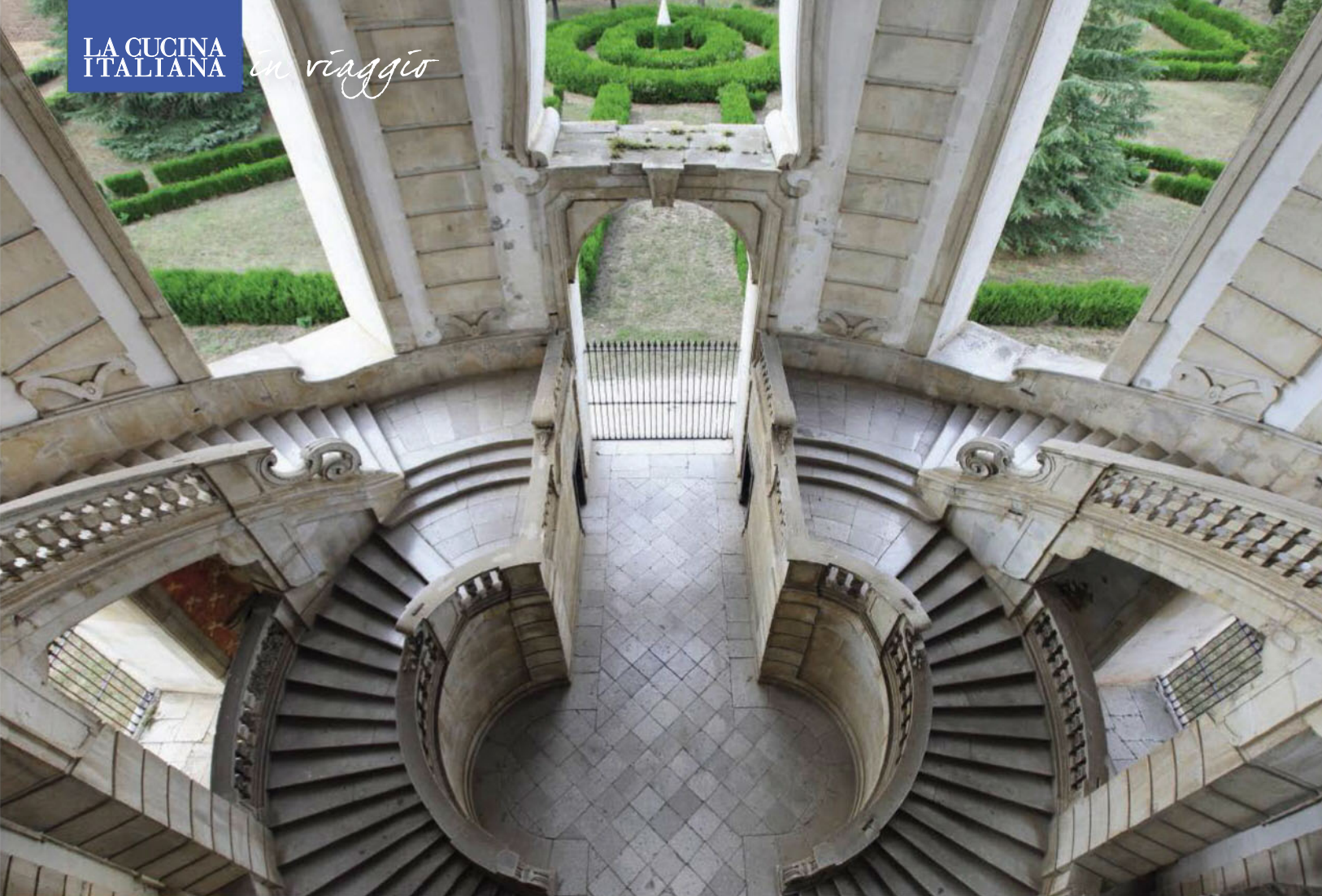
DOVE SOGGIORNARE

- **AGRITURISMO CORBELLA**
Cicerale. Un luogo meraviglioso dove staccare dalla routine quotidiana e ritrovarsi tra volpi, corbezzoli e profumata macchia mediterranea.
www.agriturismocorbella.it
- **MALIDA HOUSE**
Palinuro. Un’oasi incontaminata, a due passi dal mare.
www.malidahouse.com/web

di ortaggi, abbinati in ricette consuetudinarie e piatti poveri come, per esempio, le minestre tipo l'ammaritata, di verza e patate, o la strinta, di verdure miste "strizzate", oppure i ciccimmaretati, una zuppa mista di legumi, o ancora la ciauredda, una *ratatouille* di verdure messa nel pane e portata in campagna. Una cucina che nasce soprattutto dal **saper fare delle donne**, depositarie di antiche ricette: cavatelli a due, tre o quattro dita al sugo, pasta e fagioli, lagane e ceci o, ancora, melanzane 'mbuttunate, un simbolo della gastronomia del luogo, insieme al pane, che ancora dura una settimana. Sono loro, le donne, che trasmettendo manualmente un patrimonio così prezioso di generazione in generazione, hanno fatto sì che oggi il Cilento sia diventato Patrimonio immateriale dell'umanità. Alla base di questo riconoscimento sono anche gli studi di Ancel Keys, scienziato statunitense che per 40 anni ha studiato le abitudini della gente del posto per dimostrare i benefici degli stili di vita dei cilentani sulla salute. Da lui teorizzata la **dieta mediterranea**, dal greco *dìaita*, indica in effetti un modo di vivere che non si limita al piano alimentare, ma coinvolge tutti quegli altri aspetti sociali legati all'alimentazione, che si manifestano più che mai in questo angolo di mondo: feste, sagre, usanze, mestieri, credenze, culti e riti che si intrecciano al cibo e costituiscono un tessuto culturale unico, avendo comunque più a che fare con la Lucania che con il modello campano, come dimostrano anche gli studi dell'antropologo Massimo Cresta su abitudini e consumi alimentari della popolazione che vive nell'area del Parco. Dunque "fanno" dieta mediterranea anche la proverbiale ospitalità con cui il cilentano accoglie

Fotografie di Celentano/Laif/Contrasto, Capone/SIME, Heuer/Laif/Contrasto, Simeone/SIME

fanno per inclinazione a farsi benvolere, e mi pare ormai **CIVILTÀ** *assai rara"*

Giuseppe Ungaretti

TANTE MERAVIGLIE
A SINISTRA: la spiaggia di Buon Dormire in una cala del mare di Palinuro, tra i più puliti del Mediterraneo. SOPRA: un uliveto nella campagna di Bellosguardo. IN ALTO: uno scorcio delle Grotte di Pertosa-Auletta nelle carsiche profondità dei Monti Alburni (www.grottedipertosa-auletta.it). PAGINA PRECEDENTE A SINISTRA: il fico bianco è un prodotto Dop. PAGINA PRECEDENTE A DESTRA: un pescatore nel porto di Agropoli mostra il pescato del giorno.

"Tutto ciò che ho potuto osservare di questa gente **MI PIACE***"*

C. T. Ramage (1803-1878)

VINI ECCELLENTI Paola e Alessandro De Conciliis tra le barrique della loro cantina di Prignano Cilento (*www.viticoltorideconciliis.it*).

→ gli ospiti, l'attenzione al succedersi delle stagioni, la musica che accompagna spesso i pasti, l'attività fisica nel contatto con la terra, e così tutto il molto, moltissimo che sta dietro al mero, seppur nobile, piatto di spaghetti. La **biodiversità** che caratterizza il Cilento coinvolge numerosissime specialità: dai fichi (Dop) e carciofi bianchi alle numerosissime tipologie di pomodori e mele, fino alle alici di menaica, dal nome delle grandi reti usate per pescarle nelle giornate di mare calmo; dai fusilli felittesi all'olio Dop di tante varietà di olive con valenti produttori che rispondono ai nomi di Marsicani, Pietrabianca, Conti. E ancora i ceci di Cicerale, i fagioli di Controne, cacioricotta e caciocavallo, salumi, castagne e miele. In una terra così mediterranea non potevano mancare grandi vini, bianchi e rossi, come il Fiano e l'Aglianico, ben rappresentati da cantine eccellenti – tra le tante Luigi Maffini, San Giovanni, De Conciliis e Rotolo –, birrifici artigianali di valore – Birrificio dell'Aspide, Sud e Fiej – e mastri pasticceri straordinari come Pietro Macellaro e Giuseppe Manila. Lo stesso discorso di composita eccellenza vale per il mare e i suoi pescatori: la Spiaggia delle Ossa a Capo Palinuro, Buon Dormire, la Spiaggia dei Francesi, la Cala Bianca, Pozzallo e Baia degli Infreschi sono altrettante **perle paesaggistiche** titolari di una gastronomia marinara che regala piatti da antologia.

BORGHI DI CHARME E CAPOLAVORI BAROCCHI
QUI A SINISTRA: il borgo di Vibonati, detto "il paese dei portali" per la fitta trama di usci che caratterizzano le sue viuzze (ruve). Si trova all'estremità meridionale del Cilento con una spettacolare vista sul golfo di Policastro.
A SINISTRA: il monumentale scalone ellittico della Certosa di Padula, poderosa architettura completata nel XVIII secolo dall'architetto Gaetano Barba, allievo di Luigi Vanvitelli: è tra i più fulgidi esempi del Barocco meridionale. Oggi ospita un museo archeologico nazionale e laboratori d'artisti. Si trova nell'area del Vallo di Diano ed è Patrimonio dell'umanità Unesco.
www.ambientesa.beniculturali.it, *www.valloweb.com*

LA RICETTA CILENTANA

Questa pasta è una specialità di Rofrano, "città della castagna" del Cilento. Piatto della cucina contadina che la FARINA DI CASTAGNE rende più corposo e nutriente, è rimasto nella tradizione, ma ha cambiato aspetto: un tempo la pasta si modellava schiacciandone corti tocchetti con tre dita, da qui il nome "triiddi", mentre oggi la si trova quasi solo in forma di spaghetti. Li abbiamo preparati insieme a Ludovica Iorio e a Giovanni Cavallo, produttore di farine, arrivati da Rofrano per raccontarcene storia e segreti.

Triiddi

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30′ più 30′ di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **200 g** semola rimacinata di grano duro
- **100 g** farina di castagne
- **100 g** farina 00
- **6** peperoni "cruschi"
- aglio – olio extravergine di oliva – sale

IMPASTATE *le farine e la semola con un pizzico di sale e 200-220 g di acqua fino a ottenere un composto omogeneo; avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo riposare per 30′ circa. Modellatela quindi in grossi spaghetti.*
SCALDATE *un generoso velo di olio in padella; unitevi i peperoni "cruschi" e, voltandoli spesso, lasciateli gonfiare; scolateli su carta da cucina dopo 30-60 secondi.*
LESSATE *i triiddi in acqua bollente leggermente salata e condita con un filo di olio, così non si incollano: cuoceteli per 5-7′ secondo la grossezza (più a lungo se sono stati fatti seccare per un giorno); scolateli e versateli in padella in 70-80 g di olio scaldato con uno spicchio di aglio pelato unendo un po' di acqua di cottura. Saltateli per 1′.*
SERVITE *subito i triiddi con un po' di peperone fritto sbriciolato e i peperoni interi.*

PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
TESTO MARIA VITTORIA DALLA CIA
FOTOGRAFIA E STYLING BEATRICE PRADA

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***25 novembre***

C

A

B

Piaceri di cantina

È IL MOMENTO DEI ROSSI, CHE SANNO ESALTARE LA **ROBUSTA** CUCINA DI STAGIONE. IN PIÙ, UN RARO BIANCO "NATURALE" E UN GRANDE PASSITO

A CURA DI GIUSEPPE VACCARINI

Fotografie di Riccardo Lettieri

Per la tavola quotidiana

LOMBARDIA

1 OLTREPÒ PAVESE BONARDA "LA CASETTA" 2014 CA' DI FRARA

(13 euro). Un bel colore porpora, una **spuma vivace** e intensi profumi di ciliegia, more e spezie: un rosso che fa allegria e scalda i convivi dell'inverno. Si serve a 14-16 °C.

BUONO CON: ***il cotechino e il bollito misto.***
Mornico Losana (PV), tel. 0383892299, www.cadifrara.com

LIGURIA

2 ROCCESE ROSSO 2013 A TRINCËA

(12 euro). Un antico vino del Ponente ligure, snello e di carattere. Nelle **intense note minerali** tutta l'anima di una terra aspra sospesa tra mare e cielo. Si serve a 14-16 °C.

BUONO CON: ***salumi e carni rosse, ma anche con il coniglio e lo stoccafisso alla ligure.***
Airole (IM), tel. 0184255503, www.atrincea.it

UMBRIA

3 UMBRIA ROSSO "DELÈLENA" 2013 PREGGIO

(8 euro). L'acidità tipica delle uve sangiovese lo rende fresco e **molto scorrevole**. Piacevoli nel finale le note floreali e fruttate. Si serve a 16-18 °C.

BUONO CON: ***antipasti di salumi, paste al ragù, carni bianche in padella.***
Umbertide (PG), tel. 0759410191, www.preggio.it

LAZIO

4 EST! EST!! EST!!! DI MONTEFIASCONE "POGGIO DEL CARDINALE" 2014 ANTICA CANTINA LEONARDI

(5 euro). Da una **storica azienda** sul lago di Bolsena, il bianco laziale amato da papi e imperatori. Secco, con profumi di fiori e sfumature sapide. Si serve a 10-12 °C.

BUONO CON: ***antipasti e primi piatti di mare, uova, formaggi freschi.***
Montefiascone (VT), tel. 0761826028, www.cantinaleonardi.it

Da non perdere

TRENTINO-ALTO ADIGE

1 TRENTO DOC ROSÉ EXTRA BRUT MOSER

(28 euro). Solo uve di pinot nero per uno spumante freschissimo e **stimolante**, ultimo nato di una delle migliori cantine del Trentino. Si serve a 8-10 °C.

BUONO CON: ***pesci di acqua dolce e carni bianche arrosto.***
Gardolo di Mezzo (TN), tel. 0461990786, www.cantinemoser.com

FRIULI-VENEZIA GIULIA

2 FRIULI COLLI ORIENTALI VINO SCHIOPPETTINO DI PREPOTTO 2012 PETRUSSA

(26 euro). Racconta con signorilità il forte legame con la sua **terra di origine**: profumi di piccoli frutti rossi, di erbe, di spezie e un sapore pieno con finale balsamico per sorsi di grande soddisfazione.

BUONO CON: ***vitello e coniglio al forno, salame e formaggio tipo latteria.***
Prepotto (UD), tel. 0432713192, www.petrussa.it

UMBRIA

3 TORGIANO ROSSO "RUBESCO VIGNA MONTICCHIO" RISERVA 2009 LUNGAROTTI

(27 euro). Ha fatto la **storia** vinicola dell'Umbria, coniugando nobile passato e modernità, corposità ed eleganza. Ha aromi fruttati e note di legno e cacao in buon equilibrio e un sapore caldo e pieno. Si serve a 16-18 °C.

BUONO CON: ***carni rosse ai ferri, brasati e formaggi stagionati.***
Torgiano (PG), tel. 075988661, lungarotti.it

Etichette d'eccezione

FRIULI-VENEZIA GIULIA

1 RIBOLLA "ANFORA" 2007 GRAVNER *(55 euro).* Josko Gravner ha rinunciato, tra i primi in Italia, alla tecnologia in cantina e ha scelto di fare il vino come cinquemila anni fa, lasciandolo fermentare naturalmente in **grandi anfore interrate**. La sua Ribolla, per amatori, stupisce per la variegata intensità aromatica su note dolci e tostate e per un sapore fruttato con un fondo erbaceo e minerale. Si serve a 10-12 °C.

BUONO CON: ***anatra arrosto e formaggi duri stagionati.***

Oslavia (GO), tel. 048130882, www.gravner.it

TOSCANA

2 VIN SANTO DI CARMIGNANO RISERVA 2008 CAPEZZANA *(35 euro).* Frutto di una tradizione millenaria, è un'**esplosione di gioia** per i sensi: color oro brillante, profumi di datteri freschi, di albicocche, di scorza di arancia, e poi un sapore vellutato, dolce ma non troppo. Si serve sui 18 °C, dopo cena o per una strepitosa merenda, con i cantuccini.

BUONO CON: ***tutti i dolci da forno.***

Carmignano (PO), tel. 0558706005, www.capezzana.it

Belle maniere

DI FIAMMETTA FADDA

BICCHIERI

In questo periodo dovrò ricambiare parecchi inviti a cena, alcuni dei quali piuttosto formali. A casa ho un servizio completo di bicchieri di cristallo molato e sfaccettato con decori colorati sul calice. Sono belli ma certo non ottemperano alle regole del bere elegante di oggi, che per ogni tipo di vino esige un calice adatto. Che fare?

L'Ambasciata italiana a Londra ha da decenni un servizio di bicchieri (naturalmente in quantità adeguata), con le stesse caratteristiche dei suoi. Le tipologie sono tre: acqua, vino bianco, vino rosso. Il disegno è quello classico, perché anni fa non si usavano forme specifiche per esaltare questo o quell'aroma del vino. All'ambasciata non solo non si sognano di cambiare, ma fanno rifare la stessa tipologia quando le scorte si assottigliano. E lo stesso fa chi ha la fortuna di avere un servizio "di famiglia". Metta perciò in tavola con orgoglio il suo servizio, accompagnandolo con il racconto che quei calici hanno alle spalle: che sia un'eredità, un regalo di matrimonio o un felice acquisto. Sarà per tutti più simpatico e liberatorio che essere confrontati con calici "tecnici", i quali, certo, sottolineano ogni piccola sfumatura del contenuto, ma in un invito amicale quello che conta sono il calore e l'atmosfera.

PUGLIA

4 CACC'E MMITTE DI LUCERA "CAPORALE" 2013 AGRICOLA PAGLIONE Il nome ricorda l'antico modo di produzione: i contadini andavano a pigiare le proprie uve nelle grandi masserie e dopo che uno aveva tolto (cacce) il mosto pigiato dalla vasca, un altro vi metteva (mmitte) l'uva da pigiare. Genuina espressione pugliese, è un rosso **immediato** e amichevole, da uve locali bio. Si serve a 16-18 °C.

BUONO CON: ***risotto ai funghi, agnello arrosto, pecorino.***

Lucera (FG), tel. 3669907771

LO STILE IN TAVOLA
Bicchieri Riedel.

Antipasti

Sei idee per iniziare **IN LEGGEREZZA** con le verdure dell'inverno esaltate da colori, accostamenti e spezie

RICETTE GIOVANNI ROTA
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI **TESTI** ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

1 Polenta colorata con salsiccia e primo sale

IMPEGNO Facile **TEMPO** 1 ora e 10' più 1 ora di raffreddamento

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
400 g salsiccia – **400 g** farina per polenta bianca – **360 g** barbabietola precotta
250 g primo sale – **70 g** burro – aglio– salvia – rosmarino
origano fresco – rucola – olio extravergine di oliva – sale grosso

PORTATE *a ebollizione 1,7 litri di acqua con 15 g di sale grosso. Versatevi a pioggia la polenta mescolando da subito con la frusta in modo che non si formino grumi; cuocetela sempre mescolando per 45' circa.*
PRIVATE *la salsiccia del budello, poi rosolatela in padella con un filo di olio sgranandola. Eliminate il grasso di cottura e allargate la salsiccia sgranata su un vassoio.*
FRULLATE *la barbabietola in crema; se volete ottenere una consistenza molto fine, passatela al setaccio.*
SCIOGLIETE *il burro con uno spicchio di aglio, 2 foglie di salvia e un rametto di rosmarino. Lasciate riposare per qualche minuto in modo che si insaporisca bene.*
FILTRATE *il burro aromatizzato sulla polenta, poi unite il purè di barbabietola e infine la salsiccia sgranata. Mescolate in modo che il composto sia omogeneo. Distribuitelo in uno stampo (30x20 cm, h 3 cm) foderato di carta da forno bagnata e strizzata, coprite con un foglio di carta da forno e mettete in frigo per 1 ora.*
TOGLIETE *la polenta dal frigo e ricavatevi dei dischi usando un tagliapasta (ø 6 cm). Arrostite i dischi di polenta sulla griglia rovente unta di olio.*
UNGETE *di olio il primo sale a fette e arrostite anche queste sulla griglia rovente oppure in padella.*
DISTRIBUITE *le rondelle di polenta sul piatto di portata, completate ogni rondella con una fetta di primo sale, con foglioline di origano e rucola.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- Bardolino
- Cortona Syrah
- Alcamo Rosso

Scuola di cucina

AROMATIZZARE E COLORARE LA POLENTA

La polenta è una base perfetta da insaporire e da colorare. Per accentuare al massimo il risultato cromatico l'ideale sarebbe scegliere polenta bianca.
a **Per insaporirla, oltre alla proposta con burro della ricetta a fianco, potete fare sobbollire per 2-3' 100 g di olio extravergine di oliva con una cipolla rossa a fette, un pezzo di peperoncino fresco, qualche grano di pepe, una fetta di zenzero e un rametto di timo. Lasciate insaporire per 5-6', poi filtrate sulla polenta.**
b **Frullate 500 g di barbabietola precotta e unitela a 1 kg di polenta bianca. Mescolate bene con un cucchiaio o con le fruste elettriche (potete usare anche l'impastatrice con la frusta a bassa velocità). Potete colorare di arancione con 500 g di purè di carote oppure di verde con 500 g di purè di broccoli.**
c **Provate a creare un rotolo bicolore stendendo separatamente la polenta arancione e quella viola tra due fogli di carta da forno. Mettete a riposare in frigo per 1 ora.**
d–e **Eliminate uno dei due fogli di carta da forno da entrambe le polente, sovrapponetele, eliminate il foglio superiore e, aiutandovi con il foglio di carta da forno che rimane, arrotolate strettamente. Fate raffreddare per 1 ora in frigo, poi eliminate la carta e tagliate a fette.**

LO STILE IN TAVOLA

Pirofila Wald, tovaglioli Society by Limonta; casseruola Moneta Pantone Universe, ciotole Bormioli Rocco.

2

2 Sformato di patate dolci, carciofi e cardi

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 15'
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1,2 kg patate dolci
300 g latte
250 g cardi mondati
4 carciofi – **2** scalogni
grana grattugiato – limone – timo – farina
alloro – pangrattato
olio extravergine di oliva – sale – pepe

SBUCCIATE *le patate e tagliatele in tocchi.*
MONDATE *i carciofi, tagliateli in spicchi e immergeteli a mano a mano in una ciotola con acqua acidulata con succo di limone. Scolateli e rosolateli in padella con poco olio per 10-12′.*
AFFETTATE *a losanghe sottili i cardi. Portate a ebollizione una casseruola con il latte e 100 g di acqua. Passate i cardi nella farina e lessateli nel latte per 6-8′, poi scolateli.*
PREPARATE *un brodo con 3-4 grani di pepe, una foglia di alloro, una scorza di limone, 2 scalogni a spicchi e sale; immergete i tocchi di patata dolce e cuoceteli per 20′. Scolate i tocchi di patata, passateli allo schiacciapatate, mescolate il purè e conditelo con 50 g di grana, 4 cucchiai di olio e qualche fogliolina di timo.*
UNGETE *di olio una pirofila (30x20 cm, h 5-6 cm) e distribuitevi il purè di patate dolci. Poi unite i cardi e i carciofi. Spolverizzate di pangrattato, ungete con olio e infornate a 190 °C nel forno ventilato per 5-6′. Sfornate e servite subito.*

VINO *bianco frizzante, sapore secco e fresco.*
- Arcole Pinot bianco
- Elba Bianco
- Marino

3

3 Minicotolette di sedano rapa

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g sedano rapa mondato
30 g latte
10 foglie di cavolo nero
2 carote gialle e arancioni
1 uovo

pangrattato – grana grattugiato
mandarino – olio di arachide
noci sgusciate
olio extravergine di oliva – sale

MONDATE *le carote, tagliatele a fettine sottili per il lungo, poi riducete le fettine in fini listerelle ottenendo degli "spaghetti"; immergeteli in acqua e ghiaccio per renderli croccanti.*
RICAVATE *dal sedano rapa almeno 8 fette quadrate (lato 6 cm, h 0,5 cm).*
SBOLLENTATE *le fette di sedano rapa in acqua non salata per 4-5′ al massimo, scolatele e accomodatele su carta da cucina. Conservate i ritagli e tagliateli in listerelle sottili, salateli, conditeli con un filo di olio extravergine e lasciateli marinare per 20′.*
MONDATE *le foglie di cavolo nero eliminando la costa, tagliatele a listerelle sottili e fatele marinare con sale e olio per 20′.*
FRULLATE *20 g di noci con 60 g di succo di mandarino e un pizzico di sale.*
MESCOLATE *il cavolo nero, le carote sgocciolate e i ritagli di sedano rapa; condite tutto con l'emulsione di succo di mandarino.*
SBATTETE *un uovo con 30 g di latte.*
PASSATE *le fette di sedano rapa nell'uovo sbattuto con il latte e impanatele con un mix di pangrattato e grana grattugiato.*
ROSOLATE *le fette di sedano rapa in olio di arachide per 1-2′ per lato fino a completa doratura. Salate alla fine e servitele subito con il misto di verdure condite.*

VINO *bianco frizzante, secco e fresco.*
- **Colli di Parma Malvasia**
- **Castelli Romani Bianco frizzante**
- **Lizzano Bianco frizzante**

PROFUMI
Potete aromatizzare la pasta della torta con altre spezie, sceglendole secondo il vostro gusto: zafferano, curry, cumino...

4

4 Torta salata alla ricotta e broccoli

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 10′ più 1 ora di riposo

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
250 g cimette di broccolo lessate
250 g stracchino
200 g farina
125 g ricotta
6 fette di mortadella
2 tuorli
curcuma in polvere – grana grattugiato
olio extravergine di oliva – sale – pepe

AMALGAMATE *la ricotta con un cucchiaino di curcuma.*
IMPASTATE *la farina con la ricotta, 40 g di olio, un pizzico di sale e 30 g di acqua; fate riposare la pasta in frigo in una ciotola sigillata con la pellicola, per 1 ora.*
STENDETE *la pasta in una sfoglia spessa almeno 0,5 cm.*
FODERATE *uno stampo (11x27 cm, h 4 cm) di carta da forno, accomodatevi la pasta, rifilate i bordi, coprite con un altro foglio di carta da forno, versatevi sopra dei legumi secchi e infornate a 180 °C per 20-25′; poi sfornate e togliete i legumi secchi.*
STENDETE *su un'altra teglia foderata di carta da forno le fette di mortadella e infornate a 180 °C per 8-10′: dovranno diventare croccanti.*
MESCOLATE *il broccolo con lo stracchino, 35 g di grana, 2 tuorli, sale e pepe. Versate il composto ottenuto nel guscio di pasta e infornate di nuovo per 20-25′.*
SFORNATE, *lasciate intiepidire, poi completate con la mortadella croccante.*

VINO *rosato secco e di buona acidità.*
- **Friuli-Annia Rosato**
- **Colli Altotiberini Rosato**
- **Lamezia Rosato**

5 Pizza di patate con acciughe e origano

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 20′

INGREDIENTI PER 6 PIZZETTE

- **500 g** patate
- **300 g** mozzarella
- **125 g** farina
- **12** filetti di acciuga dissalata
- origano
- olio extravergine di oliva
- sale – pepe

LESSATE *le patate in acqua salata, poi sbucciatele e passatele allo schiacciapatate.*
IMPASTATELE *con la farina e un pizzico di sale.*
DIVIDETE *l'impasto in 6 panetti da circa 100 g ciascuno.*
STENDETE *ogni panetto così da formare 6 dischi rialzando leggermente il bordo.*
DISPONETE *le 6 pizzette su una placca foderata di carta da forno.*
TAGLIATE *a fettine la mozzarella; appoggiatele su carta da cucina e lasciatevele per qualche minuto in modo che perdano la maggior parte del liquido.*
DISTRIBUITE *su ogni pizzetta la mozzarella e i filetti di acciuga a pezzetti. Ungete con un filo di olio, profumate con origano e pepe.*
INFORNATE *a 230 °C per 5-6′: la mozzarella dovrà fondersi e gratinarsi leggermente.*
SFORNATE *e servite le pizzette ben calde.*
LA SIGNORA OLGA *dice che potete aggiungere a piacere olive nere snocciolate, capperi dissalati, cipolla affettata o, in stagione, pomodori maturi a fettine.*

VINO *spumante secco, fragrante e aromatico.*
- Oltrepò Pavese Cruasè
- Trento Doc Spumante rosato
- Salice Salentino Spumante rosato

TRADIZIONI REGIONALI

La pizza di patate pugliese normalmente è formata da due strati di patata farciti, a mo' di sandwich, con ingredienti simili a quelli di questa ricetta o altri, per esempio prosciutto e formaggio. La versione a forma di pizzetta che vi proponiamo è tipica della zona di Taranto.

LA SALSA DI SOIA

A una base di **semi di soia fermentati** e grano, o altri cereali, si aggiungono lieviti, salamoia e un tipo di *batteri* simili a quelli dello yogurt. Questo mix si lascia invecchiare per circa 2 anni, quindi si filtra e si imbottiglia.

6

6 Tonno scottato al sesamo con "maionese" alla soia

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 g filetto di tonno
300 g sedano
40 g latte
1 finocchio
semi di sesamo bianco e nero
succo di limone
salsa di soia – olio di arachide
olio extravergine di oliva
sale – pepe

AFFETTATE *molto sottilmente il finocchio e il sedano (possibilmente usando l'affettatrice o la mandolina); mettete le verdure in acqua e ghiaccio per renderle croccanti.*
FRULLATE *40 g di latte, 5 g di succo di limone, poi unite a filo, sempre frullando, 60 g di olio di arachide, 10 g di olio extravergine di oliva e 5 g di salsa di soia così da ottenere una sorta di maionese.*
TAGLIATE *il filetto di tonno in 4 filoncini, ungeteli di olio, insaporiteli con una macinata di pepe e rosolateli in una padella rovente per 30 secondi per lato.*
TOSTATE *in una padella senza grassi 2 cucchiai di sesamo bianco e 2 di sesamo nero. Rotolate i filoncini di tonno nel sesamo tostato e tagliateli in piccoli tranci.*
SGOCCIOLATE *il sedano e il finocchio, asciugateli con carta da cucina e conditeli con un filo di olio e un pizzico di sale.*
DISTRIBUITELI *nelle ciotoline e completate con i trancetti di tonno e la maionese a gocce.*

VINO *rosato secco e di buona acidità.*

- **Alto Adige Merlot rosato**
- **Rosato di Carmignano**
- **Sant'Agata dei Goti Rosato**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***6 novembre***

Primi

Per gli avventurosi, specialità regionali ricevono nuove **SFERZATE GUSTATIVE** da ingredienti esotici o inaspettati. Per i tradizionalisti ma non troppo, semolino e risotto

1

RICETTE DAVIDE NOVATI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Scuola di cucina

DISCHETTI STAMPATI

Si chiamano corzetti e sono una specialità ligure, che si trova in due versioni: quelli tondi, tipici di Novi Ligure, con decorazioni sui due lati. Sono dischetti di circa 6 cm sui quali, un tempo, venivano impressi gli stemmi di famiglia, o dei pastai. Per prepararli si utilizza un particolare attrezzo, una sorta di "timbro" doppio che, oltre a tagliare la pasta, consente di decorare i dischi su entrambi i lati in un'unica mossa. La versione della Valpolcevera, invece, lavora la pasta senza attrezzi, creando pezzi più piccoli a forma di 8 pieni. I condimenti tradizionali sono sughi leggeri di carne, salsiccia, funghi, oppure pesto o, semplicemente, olio, pinoli e maggiorana.

a Stendete l'impasto con il matterello a uno spessore di circa 2-3 mm.
b Con l'apposito attrezzo, tagliate i dischetti.
c–d Schiacciateli tra le due parti del "timbro", imprimendo le decorazioni sui due lati.
e Per i corzetti della Valpolcevera, schiacciate tra le dita piccole palline di impasto, poi torcetele formando dei piccoli 8.

1 Corzetti al pesto di soncino con finocchi al pepe rosa

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 15′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **200 g** farina 00
- **200 g** finocchio pulito
- **75 g** pangrattato
- **60 g** soncino
- **40 g** olive nere snocciolate
- **40 g** grana grattugiato
- **10 g** pinoli – pepe rosa secco

zucchero – olio extravergine di oliva – sale

IMPASTATE *la farina 00 e il pangrattato con 200 g di acqua tiepida e un pizzico di sale. Fate riposare l'impasto per 30′.*
TAGLIATE *a pezzetti le olive e mettetele in padella a seccare per 10′; cospargetele poi con un cucchiaino di zucchero e fatele asciugare per altri 5′.*
TAGLIATE *a spicchi il finocchio e rosolatelo in padella con un filo di olio. Salate e profumate con pepe rosa secco. Dopo 3′, bagnate con un mestolo di acqua e cuocete per 5-6′.*
FRULLATE *il soncino con il grana grattugiato, i pinoli e circa 80 g di olio, ottenendo un pesto.*
STENDETE *la pasta a uno spessore di 2-3 mm e preparate i corzetti come mostrato nelle foto a fianco. Lessateli poi in acqua leggermente salata per 2-3′ e scolateli.*
SERVITELI *con il pesto di soncino e i finocchi, completando con le olive essiccate e bacche di pepe rosa.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, se non avete lo stampino per i corzetti, potete ritagliare nell'impasto i dischetti con un tagliapasta e poi "timbrarli", per esempio, con il fondo di un bicchiere zigrinato.*

OLIO *intensamente fruttato, sapido e avvolgente con note finali di mandorla verde.*
- **Umbria Dop da olive Moraiolo**

VINO *bianco giovane, secco, armonico, fragrante.*
- **Vicenza Chardonnay**
- **Colli Romagna Centrale Trebbiano**
- **Solopaca Falanghina**

LO STILE IN TAVOLA
Piatti del risotto Ceramiche Bucci, tessuti Society by Limonta.

2 Tortelli di pesce e tofu in brodo di gamberi

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
- **320 g** cavolo cinese
- **300 g** farina 00
- **200 g** tofu più un po'
- **200 g** semola rimacinata di grano duro
- **8** gamberi
- **1** carota
- **1** cipolla
- **1** gambo di sedano
- brandy
- olio extravergine di oliva – sale – pepe

IMPASTATE *la farina e la semola con 250 g di acqua tiepida, un pizzico di sale e un cucchiaio di olio. Lasciate riposare il panetto ottenuto nella pellicola per 1 ora.*
SGUSCIATE *i gamberi. Rosolate i gusci e le teste private degli occhi in una casseruola con un filo di olio. Unite carota, sedano e cipolla tritati e fateli insaporire.*
SFUMATE *con 2 cucchiai di brandy e fiammeggiatelo. Bagnate con 2 litri di acqua e cuocete coperto per 30-40′.*
SCOTTATE *le code dei gamberi in padella con un filo di olio. Tenetene da parte 4 per la decorazione e tritate le altre a dadini.*
TAGLIATE *a pezzettini 280 g di cavolo cinese, scartando le parti di gambo più dure. Scottatelo in acqua bollente salata per 1′, scolatelo e sminuzzatelo con il coltello.*
TAGLIATE *anche il tofu in dadini piccoli e raccoglietelo in una ciotola insieme ai gamberi a dadini e al cavolo sminuzzato, olio, sale e pepe, ottenendo il ripieno per i ravioli.*
STENDETE *la pasta in sfoglie sottili, ma non a velo; tagliatele a quadretti di 6 cm di lato e disponetevi sopra una noce di ripieno. Richiudeteli a triangolo e poi a tortello.*
FILTRATE *il brodo di gamberi. Lessate i tortelli in acqua bollente salata per 3-4′, scolateli e serviteli con il brodo, completando con il cavolo cinese rimasto, crudo, dadini di tofu e con i gamberi tenuti interi, sezionati.*

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
- **Erbaluce di Caluso**
- **Colli di Faenza Bianco**
- **Pentro di Isernia Bianco**

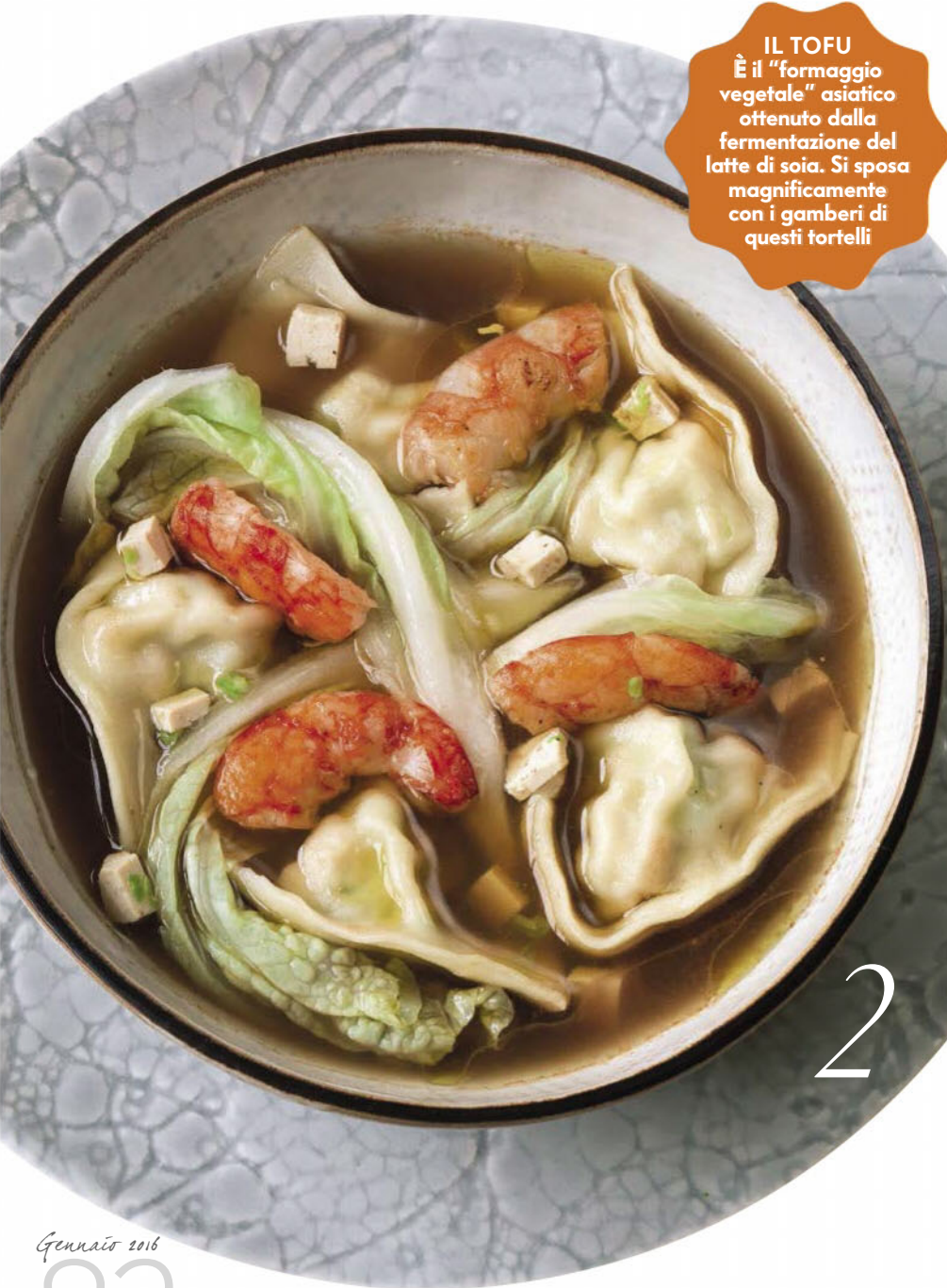
IL TOFU
È il "formaggio vegetale" asiatico ottenuto dalla fermentazione del latte di soia. Si sposa magnificamente con i gamberi di questi tortelli

2

3 Capelli d'angelo e ragù di salsiccia al Barolo chinato

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **400 g** salsiccia fresca
- **300 g** Barolo chinato
- **200 g** capelli d'angelo all'uovo
- **130 g** cipolla rossa
- **4** cavolini di Bruxelles
- amido di mais
- olio extravergine di oliva
- sale

SGRANATE *la salsiccia e rosolatela in una casseruola con un filo di olio. Quando avrà perso la sua acqua, dopo circa 5′, aggiungete 60 g di cipolla tritata e rosolatela per 5′.*
BAGNATE *con 100 g di Barolo chinato, fate sfumare per 1′, poi coprite con 500 g di acqua leggermente salata e fate cuocere per circa 30′. In ultimo, aggiungete un pizzico di amido di mais diluito in acqua, per addensare un pochino il fondo del sughetto.*
SFOGLIATE *i cavolini di Bruxelles e scottateli in acqua bollente salata per 3-4′, poi scolateli.*
AFFETTATE *la cipolla rimasta e fatela cuocere in 200 g di Barolo chinato, per circa 20′.*
LESSATE *i capelli d'angelo per 1-2′ in acqua bollente salata e scolateli. Serviteli con il ragù di salsiccia, completando con le foglie di cavolini e con la cipolla al Barolo chinato.*

LA SIGNORA OLGA *dice che il Barolo chinato è un vino Barolo al quale sono stati aggiunti china e altri aromi vegetali. Ha un sapore gradevolmente amaro, dato dalla china, e tendente alla liquirizia. Un tempo considerato un medicinale, oggi si serve come digestivo o aperitivo, o in abbinamento con il cioccolato.*

VINO *rosso secco, vinoso, leggero di corpo.*
- **Verduno Pelaverga**
- **Colli Orientali del Friuli Schioppettino**
- **Rosso Orvietano**

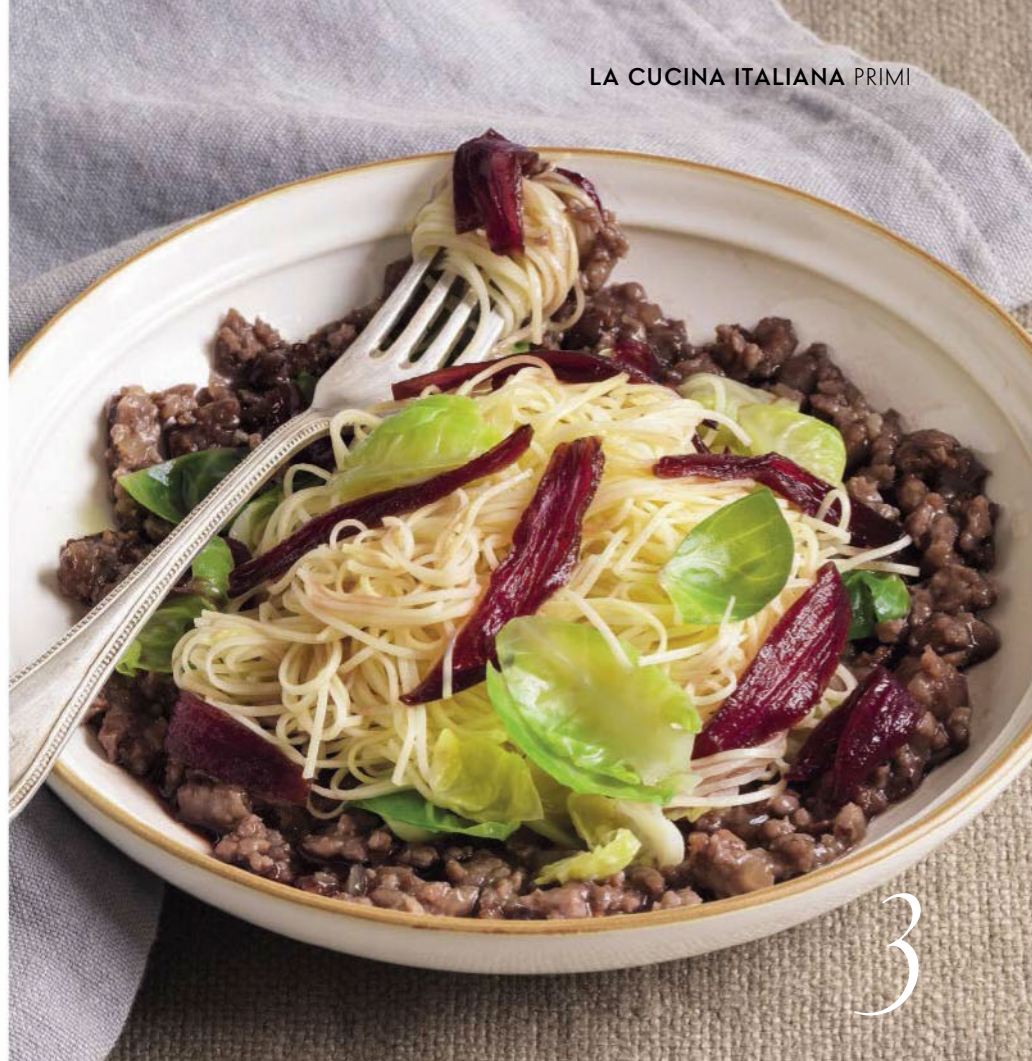
4 Zuppa di cipolle

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg cipolle bianche
300 g brodo vegetale
200 g fette di pane integrale
120 g fontina
50 g burro
sale

SBUCCIATE *le cipolle e affettatele molto sottilmente. Rosolatele in una padella con il burro per 7-8′. Salatele e cuocetele mescolandole spesso per altri 20′.*
DISPONETE *in una pirofila uno strato di pane integrale, copritelo con le cipolle, poi fate un altro strato di pane e di cipolle.*
COPRITE *la superficie con la fontina grattugiata a filetti e bagnate tutto con il brodo.*
INFORNATE *la pirofila a 200 °C per circa 15′. Sfornate e servite caldo.*
TRADIZIONI REGIONALI *In Valle d'Aosta le zuppe hanno un ruolo primario e, quasi tutte, sono a base di pani rustici, integrali o di segale, cereale che resiste bene ai climi rigidi e all'altitudine. Insieme, spesso, formaggi d'alpeggio, come la fontina. Le cipolle, infine, insieme a porri e rape, sono le verdure classiche nelle ricette della regione.*

VINO *bianco giovane, secco, armonico, fragrante.*
- **Valle d'Aosta Petite Arvine**
- **Costa d'Amalfi Tramonti Bianco**
- **Bivongi Bianco**

dalla VALLE D'AOSTA

5 Sformatini di semolino con crema di cicoria

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g latte
180 g patate
170 g cavolfiore viola a ciuffetti
125 g semolino
100 g cicoria
60 g cipolla
grana grattugiato
burro – noce moscata
pistacchi sgusciati
aceto – olio extravergine di oliva – sale

SCALDATE *il latte con un pizzico di sale. Al bollore, unite a pioggia il semolino e cuocetelo mescolando per circa 5′, fino a ottenere una polentina. Mantecatela con un cucchiaio di grana grattugiato, 30 g di burro e una grattata di noce moscata.*
METTETE *il semolino in 4 anelli tagliapasta (ø 10 cm) in uno strato di circa 1,5 cm, schiacciandolo e livellandolo fino a ottenere 4 tortini. Sformateli e rosolateli in padella con un filo di olio sui due lati per circa 2-3′.*
PELATE *le patate e tagliatele a fettine; tagliate a pezzetti la cicoria e la cipolla. Appassite la cipolla in un filo di olio per 4′, aggiungete le patate a fettine e stufatele per 5-6′ con mezzo litro di acqua e un pizzico di sale. Unite la cicoria e, dopo 3′, frullate ottenendo una crema.*
CUOCETE *i ciuffetti di cavolfiore in acqua bollente salata e acidulata con un cucchiaio di aceto, per 5-6′. Scolateli al dente.*
SERVITE *gli sformatini di semolino sulla crema di cicoria, completando con il cavolfiore viola e pistacchi sminuzzati.*

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
- Canavese Bianco
- Montecarlo Bianco
- Ostuni Bianco

IL SEMOLINO

È uno sfarinato non troppo fine, ottenuto macinando il **grano duro** in granellini che rimangono percettibili. Si utilizza soprattutto per polentine, gnocchi e budini dolci.

6 Risotto alla zucca e crescenza

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g zucca con la buccia, senza semi
300 g riso Carnaroli
125 g crescenza più un po'
80 g puntarelle pulite
40 g burro – **1/2** cipolla
vino bianco secco – brodo vegetale
limone – semi di zucca
olio extravergine di oliva

LAVATE *bene la zucca e tagliate la buccia, lasciandovi attaccata un po' di polpa. Tagliate a dadini la buccia e tenetela da parte.*
AVVOLGETE *la polpa di zucca pulita in un cartoccio di alluminio e infornatela a 200 °C per circa 20'. Sfornatela e passate la polpa al setaccio.*
TAGLIATE *a fettine sottili le puntarelle e mettetele in acqua e ghiaccio con un po' di succo di limone.*
TRITATE *la cipolla e fatela appassire in una casseruola con un velo di olio, insieme ai dadini di buccia di zucca. Dopo 2-3' unite il riso e fatelo tostare. Sfumate con mezzo bicchiere di vino e cuocete il riso per circa 17-18' aggiungendo poco per volta il brodo.*
MANTECATELO *aggiungendo la polpa di zucca passata, la crescenza e il burro.*
SERVITE *il risotto completandolo con le puntarelle scolate, semi di zucca a piacere e tocchetti di crescenza.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Alto Adige Gewürztraminer**
- **Albana di Romagna amabile**
- **Erice Sauvignon**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***23 novembre***

Tradizione multicolor

NESSUNA TECNICA COMPLICATA. BASTA LA SCELTA DELLA **TINTA DEGLI INGREDIENTI** PER TRASFORMARE QUESTO CLASSICO DELLA CUCINA CASALINGA PIEMONTESE IN UN PIATTO RICERCATISSIMO

RICETTA DAVIDE NEGRI
ABBINAMENTO VINO/RICETTA GIUSEPPE VACCARINI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Il vino giusto

Un bianco secco, sapido e floreale
Colline Pescaresi Fiano "Ahuà" 2014 La Valentina
Il 2014 è la prima annata di questo Fiano abruzzese prodotta con uve biologiche e la novità è sottolineata da una inedita veste. Caratterizzato da intensi

Gnocchi di patate viola con crema di topinambur e prosciutto crudo

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30′

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g patate viola
300 g topinambur
150 g farina più un po′
100 g prosciutto crudo magro o culatello
1 uovo
burro
grana in scaglie
cerfoglio
semi di papavero
olio extravergine di oliva
sale – pepe

1 LESSATE *le patate con la buccia per circa 50-60′ in acqua bollente non salata. Scolatele, sbucciatele e passatele allo schiacciapatate sulla spianatoia.*
2 IMPASTATE *le patate con la farina, l'uovo e un pizzico di sale.*
3 PROSEGUITE *a impastare fino a ottenere un composto soffice ma abbastanza sodo.*
4 FORMATE *dei filoncini (ø 1,5 cm) sulla spianatoia leggermente infarinata e tagliateli in tocchetti lunghi circa 2 cm.*
5-6 RIGATE *ogni tocchetto facendolo rotolare sui rebbi della forchetta: ricaverete così gli gnocchi.*
7 SBUCCIATE *i topinambur, tagliateli in tocchi e lessateli in acqua salata per 10′. Scolateli e frullateli in crema con 2-3 cucchiai di acqua di cottura, 2-3 cucchiai di olio, sale e pepe.*
8 TAGLIATE *le fette di prosciutto o di culatello in striscioline sottili.*
9 LESSATE *gli gnocchi in acqua bollente salata scolandoli non appena saranno venuti a galla.*
10 CONDITELI *tutti insieme in una ciotola con una noce di burro. Quindi distribuiteli nei piatti sulla crema di topinambur, completate con scaglie di grana e con le striscioline di prosciutto o di culatello. Decorate con foglioline di cerfoglio e semi di papavero.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***16 novembre***

profumi di fiori e un sapore sapido e fresco, è un bianco di stile moderno, di gradevolissima bevibilità. Da un'azienda che da più di vent'anni, tra le prime in Italia, si impegna in una viticoltura molto rispettosa dell'ambiente. Si serve sui 10-12 °C. *14 euro.*

LO STILE IN TAVOLA
Tovagliolo Society by Limonta; spianatoia di legno e tagliere bianco Tescoma, ciotole Bormioli Rocco, robot da cucina Braun, casseruolina Moneta, casseruola degli gnocchi Berndes, piano di cottura Smeg.

Pesci

Quattro **SOSTANZIOSI** piatti invernali di mare, con un würstel sorprendente per i più piccoli e un finto fritto per chi tiene alla linea

1

RICETTE ALESSANDRO PROCOPIO
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

dal FRIULI VENEZIA GIULIA

1 Baccalà alla triestina

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 30'
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g patate
400 g stoccafisso già ammollato
4 acciughe sotto sale
prezzemolo
olio extravergine di oliva – sale

PULITE *e dissalate le acciughe.*
PREPARATE *un trito con un bel ciuffo di prezzemolo e le acciughe.*
RISCIACQUATE *lo stoccafisso e tagliatelo a bocconcini.*
SBUCCIATE *le patate e affettatele molto finemente, meglio con la mandolina.*
OLIATE *bene una pirofila non troppo grande e sistematevi uno strato di patate, salatele, irroratele con un filo di olio, poi distribuitevi sopra alcuni pezzetti di stoccafisso, un po' di trito al prezzemolo e proseguite in quest'ordine fino a esaurire gli ingredienti, terminando con uno strato di patate.*
CONDITE *con sale, ancora un goccio di olio e bagnate con 1/2 bicchiere di acqua o di latte a piacere. Infornate a 170 °C per circa 1 ora, fino a quando le patate non saranno dorate e tenere. Servite subito.*
LA SIGNORA OLGA *dice che il nome del piatto può trarre in inganno: a Trieste, come in tutto il Friuli e in Veneto, con il termine baccalà si indica anche lo stoccafisso. Per non sbagliare, leggete sempre fra gli ingredienti quale sia il prodotto giusto da scegliere, senza limitarvi al titolo della ricetta. Esistono inoltre altre interpretazioni del baccalà alla triestina, in cui si usano i pomodori oppure fior di latte tagliato a fette.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Lugana Superiore**
- **Verdicchio dei Castelli di Jesi**
- **Contessa Entellina Ansonica**

LO STILE IN TAVOLA
Pirofila del baccalà Wald, piatto della zuppa di cozze Ceramiche Nicola Fasano, tovagliolo azzurro dell'hot-dog Tessilarte, tovagliette americane Society By Limonta; casseruole colorate Moneta Pantone Universe.

Scuola di cucina

TRE COTTURE PER LO STOCCAFISSO

Derivano entrambi dal merluzzo, eppure baccalà e stoccafisso non sono lo stesso prodotto. Il primo subisce un processo di salatura e un'eventuale stagionatura, il secondo invece viene fatto essiccare all'aria aperta e conserva un aroma più penetrante. Più esclusivo del baccalà in quanto prodotto solo nelle isole Lofoten a nord della Norvegia con un processo interamente naturale, lo stoccafisso è ugualmente versatile e si presta a diverse preparazioni, dopo l'ammollo che serve ad ammorbidirlo.

a **Cuocetelo a vapore per 20', spezzettatelo e conditelo con olio, sale, pepe e aglio tritato, a piacere. Questo tipo di cottura delicata ne esalta al massimo il sapore intenso.**

b **Copritelo di latte e lessatelo per 20'. In questo modo resterà bianco nel colore e dolce nel gusto. Ideale da mantecare o da servire a bocconcini, con un trito di erbe aromatiche, e in purè.**

c **Cuocetelo in una pentola, sommerso di olio di arachide, a 60 °C per 40', tenendo il fuoco molto dolce. Sgocciolatelo e servitelo con verdure crude o cotte a vapore e salsine a piacere.**

UN LUNGO AMMOLLO *Lo stoccafisso si trova quasi sempre già ammollato. Se però lo acquistate secco, dovrete farlo reidratare per 7 giorni in acqua fresca, cambiandola 3 volte al giorno. Tenetelo in un luogo aerato perché l'odore che si sprigiona è invadente.*

A
B
C

2

“FISH WÜRSTEL”

Soffice e saporito, questo rotolo di pesce assomiglia a un *Weisswurst*, il würstel bianco bavarese di vitello e maiale. Per un aspetto un po’ *abbrustolito*, passatelo in padella con le cipolle dopo averlo lessato. E poi intervenite con salse e cetriolini, come con gli hot dog!

3

2 Zuppa di cavolo nero, fagioli e cozze

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg cozze
450 g cavolo nero
240 g fagioli cannellini lessati
scalogno – crostini di pane tostato
olio extravergine di oliva – sale

MONDATE *il cavolo nero, separate le foglie dal gambo duro e lessatele in acqua bollente salata per circa 20′.*
PULITE *le cozze, raschiandone via eventuali residui presenti sul guscio.*
AFFETTATE *uno scalogno e rosolatelo con un filo di olio in una capiente casseruola (meglio se bassa e larga) per un paio di minuti, trasferitevi le cozze e cuocetele a fuoco vivace finché non si saranno schiuse.*
SGOCCIOLATE *i fagioli cannellini e risciacquateli. Scolate il cavolo.*
TRASFERITE *le cozze in una ciotola, con la schiumarola, conservando sul fuoco la casseruola con il fondo di cottura.*
UNITE *il cavolo e i fagioli cannellini nel fondo di cottura delle cozze e stufateli per 5′.*
SGUSCIATE *metà delle cozze ed eliminate quelle che non si sono schiuse.*
DISTRIBUITE *le verdure stufate nei piatti, sistematevi sopra le cozze, sgusciate e no, completate con un filo di olio e crostini tostati.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, per un piatto senza glutine, potete completare la zuppa con crostini di mais.*

OLIO *mediamente o intensamente fruttato, erbaceo con sapore di carciofo e cardo.*
• Olio della Maremma

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
• Valdadige Terradeiforti Pinot grigio
• Candia dei Colli Apuani Vermentino
• Cilento Fiano

3 Hot dog di pesce e cipolle

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
300 g seppie pulite
300 g cipolle
200 g filetti di spigola
180 g panna fresca

6 panini per hot hog – **5** albumi
senape in grani – cetriolini sott'aceto
olio extravergine di oliva – sale

SPELLATE *i filetti di spigola ed eliminate le lische; sciacquate le seppie; frullateli insieme, quindi aggiungete gli albumi, un bel pizzico di sale e frullate nuovamente, ottenendo un composto omogeneo.*
TRASFERITELO *in una ciotola, appoggiatela sopra a un recipiente colmo di acqua e ghiaccio (questo passaggio serve per addensare il composto nel passaggio successivo); unite ora la panna e mescolate.*
DIVIDETE *il composto in 6 porzioni uguali, trasferitele su 6 fogli di pellicola e modellateli a forma di filoncini stretti e lunghi.*
AVVOLGETELI *nella pellicola (scegliete il tipo adatto alla cottura), ottenendo dei rotolini simili nella forma a dei würstel (ø 3 cm, lunghezza 20 cm); chiudetene le estremità con lo spago e lessateli in una grande pentola di acqua bollente, leggermente salata, per una decina di minuti.*
MONDATE *le cipolle e affettatele sottili, quindi rosolatele in un velo di olio con un pizzico di sale per una decina di minuti, finché non appariranno dorate.*
AFFETTATE *finemente 5-6 cetriolini.*
SGOCCIOLATE *i rotolini e toglieteli con delicatezza dalla pellicola.*
TAGLIATE *i panini e preparate 6 hot dog: spalmate sulla base una cucchiaiata di senape, sistematevi qualche fetta di cetriolino, cipolle, infine il würstel di pesce e chiudete a panino.*
SERVITE *subito.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Garda Garganega**
- **Valpolcevera Bianchetta genovese**
- **Galatina Bianco**

4

4 Finto fritto misto

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g calamari interi
350 g 16-20 code di gambero
150 g pane casareccio raffermo
maggiorana – erba cipollina
timo – limone – lime
olio extravergine di oliva – sale

PULITE *i calamari: lavorando sotto un filo di acqua corrente, separate i tentacoli dai sacchi, poi rivoltate questi ultimi per scoprire l'osso ed eliminarlo.*
TOSTATE *il pane in forno a 200 °C finché non apparirà ben secco e ambrato, per 5-6′.*
SFORNATELO *e frullatelo con una bella manciata di maggiorana, erba cipollina e timo, ottenendo un pangrattato aromatico.*
TAGLIATE *i sacchi dei calamari ad anelli di 1 cm e tagliuzzate un po' anche i tentacoli.*
PULITE *le code di gambero, privandole del guscio e del budellino nero.*
SCALDATE *un filo di olio in una larga casseruola quindi rosolatevi i calamari e i gamberi, a fuoco molto vivace, per 4-5′, salandoli verso la fine.*
TRASFERITELI *in una ciotola e mescolateli al pangrattato aromatico.*
SERVITELI *con spicchi di limone e lime.*
LA SIGNORA OLGA *dice che il segreto per un ottimo "finto" fritto misto è rosolare i gamberi e i calamari a fuoco vivace, finché non appaiono abbrustoliti e i liquidi di cottura non si sono asciugati. In questo modo il pangrattato aderisce alla polpa senza bagnarsi. Inoltre, se non avete pane raffermo, tagliatene di fresco e tostatelo in forno sempre a 200 °C per 10-12′.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Soave Superiore**
- **Valdinievole Bianco**
- **Etna Bianco**

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **12 novembre***

Ricciola impacchettata

UNA COTTURA SEMPLICE MA
DI GRANDE EFFETTO. TUTTI I SUCCHI E I SAPORI
SI SPRIGIONANO AL MOMENTO
DELLA ROTTURA DEL **GUSCIO DI CRETA**

RICETTA DAVIDE NEGRI
ABBINAMENTO VINO/RICETTA GIUSEPPE VACCARINI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

COME SI FA

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Ricciola con fave di cacao, composta e sorbetto

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 15′
Senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 kg mele Granny Smith
900 g filetto di ricciola
280 g zucca – **220 g** zucchero
40 g fave di cacao – **30 g** zenzero fresco
creta (in vendita nei colorifici)
limone – olio extravergine di oliva – sale – pepe

1 MONDATE *la zucca e lo zenzero e tagliate entrambi in dadini. Centrifugate le mele ricavando circa 600 g di succo; aggiungetevi poco succo di limone, per non farlo ossidare, e 150 g di zucchero; mescolate finché lo zucchero non sarà sciolto, poi versate nella gelatiera e avviatela: otterrete un sorbetto.*
2 RACCOGLIETE *la polpa di zucca e lo zenzero in una piccola casseruola con 70 g di zucchero e mezzo bicchiere di acqua. Portate sul fuoco e cuocete per 20′.*
3-4 ELIMINATE *la pelle dal filetto di ricciola e dividete la polpa in 6 tranci.*
5 PESTATE *le fave di cacao abbastanza finemente.*
6 ACCOMODATE *ogni trancio separatamente su un foglio di carta da forno. Conditeli tutti con un filo di olio, un pizzico di sale, una macinata di pepe e una spolverata di fave di cacao pestate. Chiudete i fogli di carta da forno così da formare 6 pacchettini.*
7-8 STENDETE *6 porzioni di creta tra due fogli di carta da forno. Usate ogni porzione di creta per avvolgere un pacchettino di ricciola.*
9-10 RIFILATE *i bordi con il coltello e sigillateli inumidendoli leggermente con acqua. Accomodateli su una placca foderata di carta da forno e infornateli a 220 °C per 15′. Sfornate, rompete la creta, eliminate la carta da forno e servite i filetti accompagnandoli con una quenelle di composta e una di sorbetto di mela. Decorate a piacere.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, per semplificare la preparazione e per accentuare nel contempo il contrasto dei sapori, potete sostituire la composta con mostarda di zucca pronta. Anche il sorbetto si può preparare in modo più facile e veloce usando 600 g di succo di mela pronto, pratico, ma meno fragrante di quello fresco.*

LO STILE IN TAVOLA
Tovagliolo Society by Limonta; coltello Zwilling J.A. Henckels.

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***16 novembre***

Il vino giusto

Un bianco secco, sapido e floreale
Colli Tortonesi Timorasso "Martin" 2012 Franco M. Martinetti & C.
Da un vitigno autoctono piemontese riscoperto di recente e divenuto il vanto della vitivinicoltura tortonese, un bianco aristocratico, molto deciso e avvolgente, di buona mineralità.
Si serve sui 10-12 °C. *32 euro.*

Verdure

Sono infiniti i modi di cucinarle. Scoprite com'è divertente e facile variare. Per trasformare quello che era un semplice contorno in un **PIATTO CENTRALE**

RICETTE TOMMASO ARRIGONI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1

1 "Lasagne" con topinambur e pesto di sedano

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 10' più 1 ora di riposo

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- **450 g** topinambur pulito
- **100 g** noci più un po'
- **100 g** albumi
- **100 g** farina
- **100 g** burro fuso
- **100 g** foglie di sedano
- **30 g** pinoli
- **18** fette sottili di prosciutto crudo
- aglio – olio extravergine di oliva – sale

TRITATE *grossolanamente 100 g di noci.*
FRULLATE *gli albumi con le noci, il burro fuso e la farina. Raccogliete questo composto in una ciotola, sigillatela con la pellicola e mettetela in frigo a raffreddare per 1 ora.*
STENDETE *1/6 del composto su un foglio di silicone formando uno strato uniforme spesso non più di un paio di millimetri, infornate a 180 °C per 5-8'. Sfornate, lasciate raffreddare, poi spezzate la cialda in 4 pezzi irregolari ma più o meno della stessa dimensione. Preparate così altre 5 cialde.*
FRULLATE *le foglie di sedano con i pinoli e 170 g di olio, 2 cucchiai di acqua e sale.*
AFFETTATE *il topinambur e rosolatelo in 2 cucchiai di olio con uno spicchio di aglio con la buccia per 5', bagnando, se necessario, con un cucchiaio di acqua.*
DISPONETE *un pezzo di cialda in un piatto, mettetevi sopra qualche fetta di topinambur, poi una fetta di prosciutto e un po' di pesto di sedano, ripetete fino a fare 3 strati e a chiudere con un pezzo di cialda.*
PREPARATE *così le altre 5 lasagne e servite subito completando con qualche noce tritata grossolanamente.*
LA SIGNORA OLGA *dice che il pesto di foglie di sedano avanzato si può conservare in frigo in un vasetto a chiusura ermetica per 3-4 giorni. Potrete usarlo per condire un piatto di carne fredda o, aggiungendo un po' di grana grattugiato, un piatto di pasta.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Roero Arneis
- Carso Vitovska
- Irpinia Coda di Volpe

LO STILE IN TAVOLA

Piatto delle "lasagne" Ceramiche Bucci, vassoietto di marmo ASA Selection, tovagliolo della crema di riso Tessilarte, tutti gli altri tessuti Society by Limonta; ciotola di vetro Bormioli Rocco.

Scuola di cucina

IL TOPINAMBUR

È un tubero, cioè la gemma sotterranea, di una pianta erbacea (*Helianthus tuberosus*) che cresce fino a 3 metri di altezza e che produce dei grandi fiori color giallo brillante. Assomiglia a una patata bitorzoluta, ma il sapore leggermente dolciastro con una punta di amaro ricorda quello del carciofo. È uno degli ingredienti che accompagnano la bagna caôda piemontese.

a **Asportate le protuberanze e usate il pelapatate per sbucciarlo, completando il lavoro con il coltellino. Sbucciate anche le protuberanze.**
b **Immergete i tuberi in acqua acidulata con succo di limone: in questo modo non si anneriranno a causa dell'ossidazione.**
c **Sono molti i modi per gustare i topinambur: potete tagliarli in fettine molto sottili da friggere in abbondante olio bollente a mo' di chips oppure da mangiare crude condite con olio, sale e pepe.**
d **In alternativa potete tagliarli a dadini e poi stufarli, cuocerli al vapore o lessarli. Ottimi frullati in crema o schiacciati in purè.**

TRADIZIONI REGIONALI

Questa ricetta molto semplice è tipica della cucina contadina dell'entroterra di Chiavari e Lavagna. Potete arricchirla a piacere con filetti di acciuga o con altre erbe aromatiche.

2 Fagottini croccanti di carciofo e zucca alla vaniglia

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 10′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

700 g polpa di zucca
6 carciofi
6 fogli di pasta fillo
aglio – timo
baccello di vaniglia
ketchup – vino bianco secco
soncino – burro
olio extravergine di oliva
sale – pepe

INFORNATE *la zucca a tocchi su una placca foderata di carta da forno a 180 °C per 30′. Sfornate, schiacciate la zucca e profumatela con i semi raschiati da mezzo baccello di vaniglia. Salate e pepate.*
MONDATE *con cura i carciofi e stufateli in casseruola con uno spicchio di aglio con la buccia, 2 cucchiai di olio, 2 rametti di timo, un bicchiere di vino bianco e un mestolo di acqua. Coprite e cuocete sulla fiamma viva per 10-12′.*
SCOLATELI *e farciteli con la crema di zucca.*
SPENNELLATE *un foglio di pasta fillo con burro fuso, ripiegate il foglio a metà e usatelo per "impacchettare" un carciofo. Ripetete queste operazioni con gli altri carciofi. Spennellate la superficie dei pacchettini con burro fuso e infornateli a 180 °C per 20′.*
SFORNATE *i carciofi e serviteli subito accompagnandoli con il ketchup e qualche foglia di soncino.*

VINO *bianco giovane abboccato o amabile.*
- **Colli Piacentini Trebbianino Val Trebbia**
- **Vignanello Bianco abboccato**
- **Arborea Trebbiano amabile**

3 Radicchio in padella

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

2 cespi di radicchio rosso – aglio
rosmarino tritato – aceto di vino rosso
olio extravergine di oliva
sale – pepe

COLATURA DI ALICI

È un condimento liquido, di colore ambrato, di sapore sapido molto profondo. Le sue origini sono antichissime: già i Romani ne usavano uno simile, detto **garum.** Si ottiene attraverso un lungo procedimento: le acciughe pulite vengono messe sotto sale e il liquido che si ricava si lascia invecchiare per 4-5 mesi al sole. *Si fa quindi colare* (ecco perché colatura) attraverso le alici che nel frattempo sono rimaste sotto sale. È eccellente quella prodotta a Cetara, sulla Costiera Amalfitana.

MONDATE *il radicchio e sbollentatelo in acqua non salata per non più di 2′. Scolatelo e strizzatelo delicatamente.*
FATE *imbiondire in una padella uno spicchio di aglio in 3 cucchiai di olio, poi unite il radicchio, condite con sale, pepe e un cucchiaio di rosmarino tritato; infine bagnate con 1-2 cucchiai di aceto. Dopo 1-2′ togliete dal fuoco, lasciate raffreddare e servite.*

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
- **Golfo del Tigullio Bianchetta genovese**
- **Assisi Bianco**
- **Gioia del Colle Bianco**

4 Cheesecake di cavolfiore con colatura di alici

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 15′

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
400 g cimette di cavolfiore
200 g robiola
150 g formaggio bianco cremoso
100 g fette biscottate
50 g panna fresca
40 g burro più un po′
20 g yogurt magro
15 g farina – **2** uova
colatura di alici – sale – pepe

TENETE *da parte qualche cimetta di cavolfiore per completare, il resto lessatelo in acqua bollente non salata per 6-8′. Scolate le cimette e tagliatele a fettine.*
SBRICIOLATE *le fette biscottate e impastatele con il burro ottenendo dei bricioloni.*
FODERATE *di carta da forno il fondo di uno stampo a cerniera (ø 19 cm, h 8 cm) e imburrate i bordi. Distribuite il mix di burro sul fondo e in parte sul bordo, premendo in modo che si compatti bene.*
AMALGAMATE *la robiola con il formaggio cremoso e la farina; poi unite lo yogurt, la panna, le uova, sale e pepe: otterrete una crema abbastanza liquida.*
DISTRIBUITE *uno strato sottile di crema nello stampo poi unite le fettine di cavolfiore, coprite con il resto della crema di formaggio e infornate a 180 °C per 35-40′.*
SFORNATE, *lasciate intiepidire, sformate, completate con le cimette crude tenute da parte tagliate a fettine e con qualche goccia di colatura di alici. Quindi servite a fette.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Curtefranca Bianco**
- **Colli Pesaresi Bianco**
- **Locorotondo**

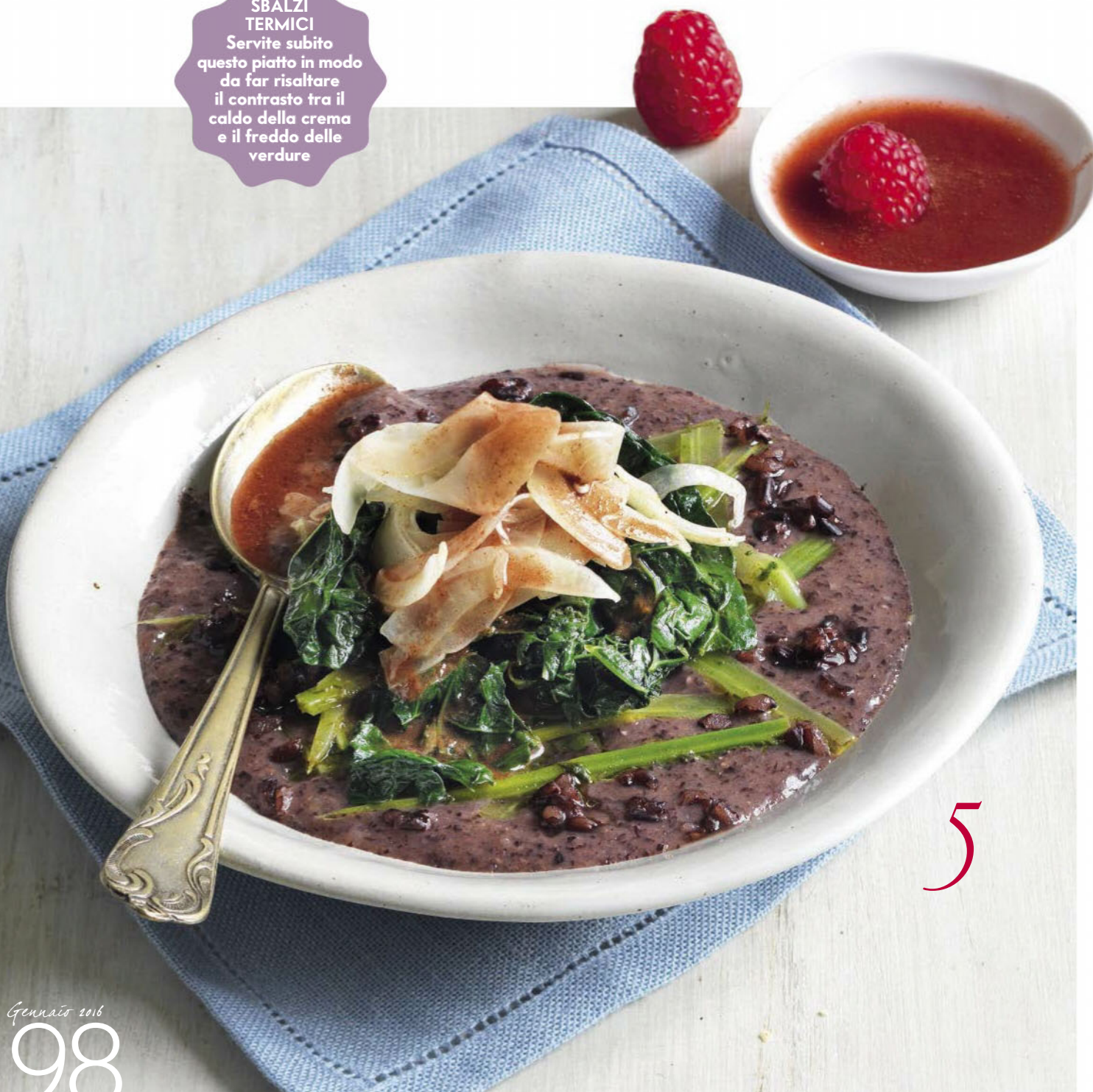
5 Crema di riso Venere, cavolo nero, lampone e cannella

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti
Vegetariana

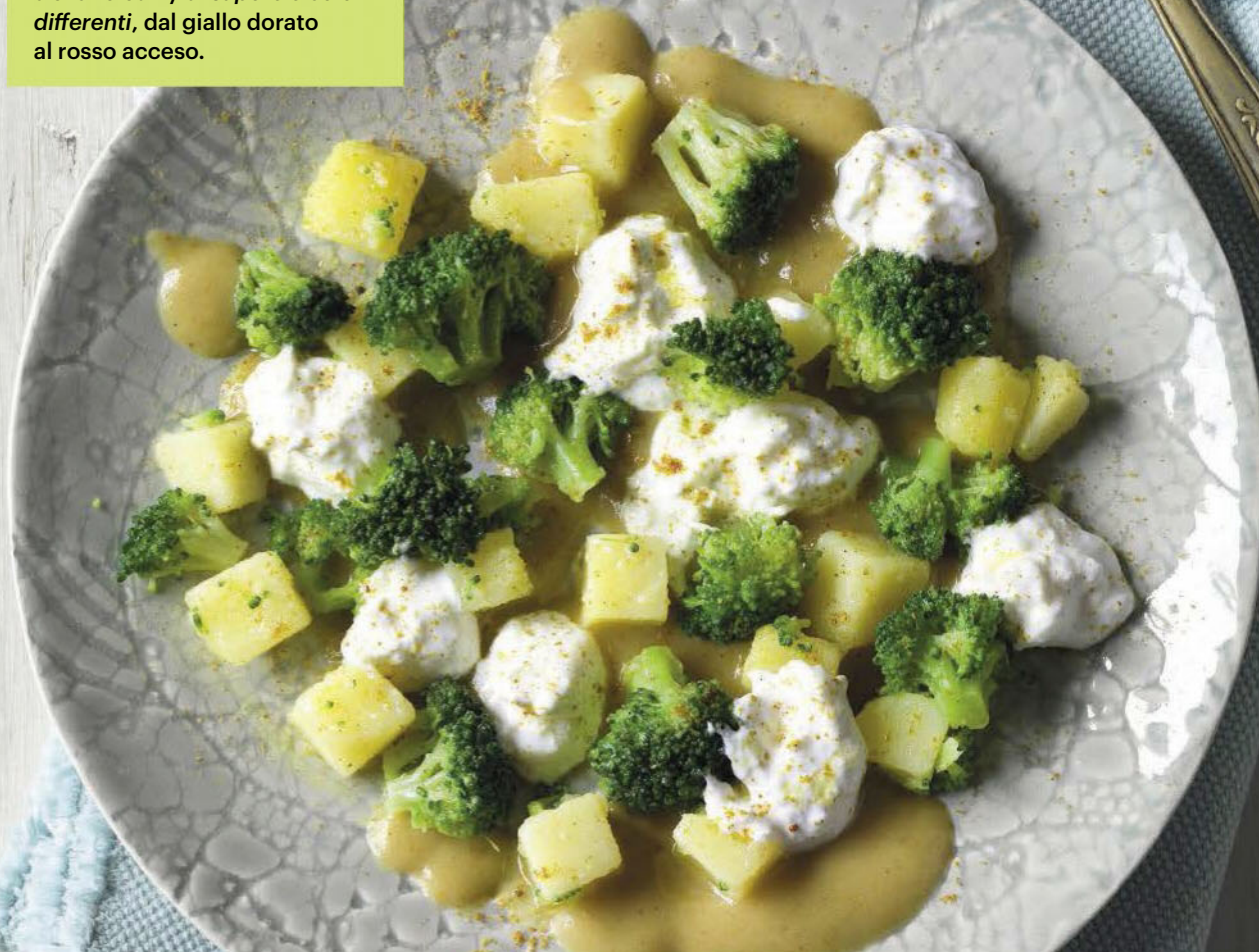
INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g cavolo nero
150 g riso Venere
50 g lamponi
50 g aceto di mele
1 finocchio
cannella in polvere
olio extravergine di oliva
sale
pepe

SBALZI TERMICI Servite subito questo piatto in modo da far risaltare il contrasto tra il caldo della crema e il freddo delle verdure

LESSATE *il riso Venere in acqua non salata per 35-40′ dal bollore: dovrà essere stracotto. Tenetene da parte 1-2 cucchiai e il resto frullatelo in crema con 2 cucchiai di olio, sale e pepe.*
SCHIACCIATE *i lamponi con l'aceto e un cucchiaino di cannella in polvere, lasciate in infusione per 30′, poi passate al setaccio; aggiungete 4-5 cucchiai di olio e preparate un'emulsione.*
MONDATE *il cavolo nero separando le coste dalle foglie.*
LESSATE *le foglie di cavolo per 1-2′ in acqua bollente non salata, scolatele e immergetele in acqua fredda e ghiaccio per bloccarne la cottura e mantenere il colore.*
SCOLATELE *e asciugatele su un canovaccio. Quindi tagliatele grossolanamente e conditele con l'emulsione di lamponi.*
LESSATE *anche le coste di cavolo per 4-5′, scolatele e raffreddatele come avete fatto con le foglie. Tagliatele in bastoncini sottili e conditele con l'emulsione.*
MONDATE *un finocchio, tagliatelo molto sottilmente usando la mandolina o l'affettatrice e conditelo con l'emulsione.*
DISTRIBUITE *la crema di riso calda nei piatti, accomodate sopra i bastoncini e le foglie di cavolo nero, il finocchio e completate con i chicchi di riso che avete tenuto da parte.*

VINO *bianco giovane, amabile e fragrante.*
- **Reno Bianco amabile**
- **Colli Lanuvini Bianco amabile**
- **Gravina amabile**

5

IL CURRY

È una miscela in polvere di spezie di **origine indiana**, molto aromatica. Il mix è variabile, ma non possono mancare curcuma, zenzero, peperoncino, pepe e coriandolo. A queste si possono aggiungere semi di senape, chiodi di garofano, cannella... Per questo in vendita si trovano curry di *sapore e colori differenti*, dal giallo dorato al rosso acceso.

6 Spezzatino di broccoli e patate al curry con burrata

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE
500 g burrata
350 g patate sbucciate
350 g cimette di broccolo lessate
100 g cipolla piccola
1 mela Golden
curry
olio extravergine di oliva – sale

TAGLIATE *a tocchi la cipolla, 200 g di patate e la mela sbucciata e detorsolata. Brasate tutto in una padella antiaderente con 2 cucchiai di olio, sulla fiamma al minimo, per 10′.*
UNITE *4 cucchiaini da caffè di curry (dosatelo secondo il vostro gusto); dopo 10′ bagnate con 500 g di acqua fredda e proseguite nella cottura per 20′.*
BAGNATE *ancora con 500 g di acqua fredda e dopo altri 15-20′ spegnete. Salate e frullate in crema. Aggiustate di sapore aggiungendo, se necessario, ancora un po′ di curry. Tenete in caldo.*
LESSATE *il resto dei dadini di patata per 6′. Scolateli, mescolateli con le cimette di broccolo e condite tutto con un filo di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale.*
DISTRIBUITE *la crema nei piatti, aggiungete le cimette, i dadini di patata conditi e completate con la burrata, a ciuffetti. Completate a piacere con una spolverata di curry.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Colli di Luni Bianco**
- **Nettuno Bianco**
- **Delia Nivolelli Damaschino**

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **18 novembre***

1

UN ALTRO TAGLIO
Se non volete lardellare e bardare la carne, potete scegliere un pezzo più misto e morbido, come il cappello del prete

Carni e uova

Vitello, maiale e anatra in cinque piatti classici, più un **SECONDO "TRAVESTITO"** da primo a base di uova: fra tradizione e nuove idee

RICETTE DAVIDE BROVELLI **ABBINAMENTI VINI/RICETTE** GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

1 Arrosto di vitello al latte

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 50'

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
1,2 kg codino di vitello
750 g latte
50 g 1 fetta spessa di pancetta
30 g pancetta a fettine
rosmarino – burro
capperi in salamoia
farina – brodo
olio extravergine di oliva
sale grosso

TAGLIATE *a listerelle la fetta di pancetta e lardellate il codino di vitello.*
BARDATELO *con la pancetta a fettine e qualche ramo di rosmarino, poi legatelo ad arrosto con lo spago.*
ROSOLATELO *in una padella con 2 cucchiai di olio, una noce di burro e una presa di sale grosso: voltatelo più volte finché non sarà dorato uniformemente.*
TRASFERITE *l'arrosto in una casseruola, possibilmente in ghisa, e copritelo con il latte; unite anche 2 mestoli di brodo e portate a bollore; fate cuocere per 1 ora.*
TOGLIETE *l'arrosto dalla casseruola e copritelo con un foglio di alluminio; lasciatelo riposare.*
AGGIUNGETE *al liquido di cottura una cucchiaiata di capperi sgocciolati e cuocete tutto ancora per 30', poi frullate la salsa.*
SCIOGLIETE *in un'altra casseruola una noce di burro; incorporatevi poi un cucchiaio di farina e, quando sarà amalgamata, unitevi la salsa frullata e mescolatela con una frusta per 2-3', finché non si addenserà leggermente.*
SERVITE *l'arrosto con la sua salsa.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, se volete semplificare la ricetta, potete evitare di addensare la salsa e servirla più liquida. In alternativa, potete cuocerla più a lungo, in modo che si restringa senza bisogno di aggiungere farina.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Trentino Merlot**
- **Lago di Corbara Pinot nero**
- **Melissa Rosso**

LO STILE IN TAVOLA
Piatto dell'anatra Virginia Casa, sottopiatto delle animelle Ceramiche Bucci, bicchiere vino Bormioli Rocco, tessuti Society by Limonta.

Scuola di cucina

LARDELLARE

Questo termine indica un'operazione che consiste nell'inserire in grossi pezzi di carne o di pesce i lardelli, bastoncini di lardo, con il lardatoio, un apposito strumento appuntito. Il lardo, che deve essere sodo, si può sostituire anche con la pancetta e deve essere inserito per tutta la lunghezza del pezzo. Quando se ne inserisce solo una parte, lasciandola anche sporgere, si parla di "picchettare" o "pilottare". Steccare, invece, indica l'inserimento di ortaggi o erbe.

a **Tagliate il lardo o la pancetta in lardelli di circa 5-8 mm di sezione. Create dei fori nel pezzo di carne, in senso longitudinale, inserendo il lardatoio e girandolo.**
b **Appoggiate i lardelli nel lardatoio, giustapponendone più di uno, fino a coprire tutta la lunghezza della "lama".**
c **Inserite l'attrezzo nei fori precedentemente creati, trattenete il lardo schiacciando la carne e sfilate.**
d **Se non avete il lardatoio, forate la carne con un coltello a lama lunga e sottile e infilatevi il lardo.**

A

B

C

D

2 "Busecca matta"

IMPEGNO Medio
TEMPO 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
50 g pancetta tesa, anche affumicata
4 uova
salvia – aglio – burro
salsa di pomodoro
brodo – olio extravergine di oliva – sale

SBATTETE *le uova, salatele leggermente e cuocetele in una padella unta di olio, in sottilissime frittatine, per circa 2′, voltandole sui due lati.*
LASCIATELE *raffreddare, poi tagliatele a striscioline grandi come tagliatelle.*
SCIOGLIETE *in padella una noce di burro con uno spicchio di aglio schiacciato con la buccia e 2-3 foglie di salvia tritate. Rosolatevi la pancetta tagliata a fiammifero e, quando sarà dorata, aggiungete le strisce di frittata.*
UNITE *4 cucchiai di salsa di pomodoro e un mestolo di brodo e fate cuocere per circa 2-3′, finché l'uovo non avrà assorbito il condimento.*
SERVITE *la "busecca matta" completando con foglioline di salvia rosolate nel burro.*
TRADIZIONI REGIONALI *La busecca matta è una preparazione tipica lombarda che significa "trippa finta": busecca, infatti, è il nome regionale del rumine (uno degli stomaci dei bovini che costituiscono la trippa), che si prepara con salsa di pomodoro, pancetta e altri ingredienti; la "matta" è la versione più povera, e leggera.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Capriano del Colle Trebbiano**
- **Pomino Chardonnay**
- **Monreale Grillo**

3 Anatra in salmì

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore e 40′ più 24 ore di marinatura
Senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
2,3 kg 1 anatra
3 carote – **3** gambi di sedano
1 cipolla
1 spicchio di aglio
bacche di ginepro
chiodi di garofano
cannella in stecca – alloro
vino rosso – brodo – burro
olio extravergine di oliva – sale grosso

4

STRINATE *l'anatra e pulitela, conservando il fegato. Tagliatela ricavando le cosce, le ali, il petto. Tagliate il petto in tre tranci, dividete le cosce dalle sovracosce e conservate le ali dopo aver eliminato la parte finale. Tagliate anche il fegato a pezzetti.*
MONDATE *sedano, carote e cipolla e tagliateli a pezzetti.*
RACCOGLIETE *tutti i pezzi di anatra, il fegato e le verdure in una pirofila e unitevi uno spicchio di aglio schiacciato con la buccia, qualche bacca di ginepro, 2 chiodi di garofano, un pezzetto di stecca di cannella, 2 foglie di alloro. Coprite di vino rosso e lasciate marinare per 24 ore.*
SCOLATE *infine tutto in un setaccio, conservando il vino; eliminate l'aglio.*
ASCIUGATE *la carne, tamponandola con carta da cucina. Rosolatela in una casseruola con una noce di burro, un filo di olio e un po' di sale grosso, appoggiandola prima sul lato della pelle. Voltatela dopo 3' e doratela per 2' sulla polpa. Unite nella casseruola anche le verdure della marinata e fatele insaporire per 2'. Coprite con il vino della marinata e 2 mestoli circa di brodo, poi fate cuocere scoperto per 2 ore.*
SERVITE *l'anatra tagliando il petto a fettine e irrorandola con il suo sugo.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, se l'anatra è selvatica, dovrete buttare il vino della marinata e sostituirlo con altrettanto vino nuovo. Con le anatre di allevamento, che hanno carni dall'odore meno selvatico, lo si può riutilizzare anche per la cottura.*

VINO *rosso corposo, di profumo ampio.*
- Barolo
- Vino Nobile di Montepulciano
- Aglianico del Vulture

RISPARMIA TEMPO

Se volete semplificare la preparazione, **sminuzzate** tutto il cotechino, senza passare le fette in padella. Potete anche evitare di **frullare le lenticchie**, o scegliere di frullarle tutte.

4 Polenta e cotechino al cucchiaio

IMPEGNO Facile
TEMPO 2 ore e 10'

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
600 g 1 cotechino
150 g lenticchie tipo Castelluccio
75 g farina per polenta taragna
50 g pane
scalogno
burro
vino bianco secco
olio extravergine di oliva

LESSATE *il cotechino per circa 2 ore.*
APPASSITE *uno scalogno tritato in 2 cucchiai di olio, poi unite le lenticchie; fatele insaporire per 1-2', poi sfumatele con uno spruzzo di vino bianco, unite circa 200 g di acqua e fatele cuocere per 30-35'.*
PORTATE *a bollore 700 g di acqua salata, poi versatevi a pioggia la polenta; cuocetela per circa 30', spegnendo quando è ancora cremosa.*
FRULLATE *metà delle lenticchie, ottenendo una crema.*
TAGLIATE *il cotechino in almeno 12 fette di circa 8 mm di spessore. Rosolatene 6 in una padella con un filo di olio e tagliate a dadini le altre 6.*
AFFETTATE *il pane in fette molto sottili e tostatele in padella con un filo di olio e una piccola noce di burro.*
COMPONETE *6 bicchierini mettendo sul fondo la polenta, e aggiungendo gli altri componenti alternati. Completate con le fette di pane tostato, tagliate a bastoncini.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- Colli Tortonesi Barbera
- Lambrusco di Sorbara
- Cesanese di Olevano Romano

LE ANIMELLE

Si chiama così il **timo**, una *ghiandola situata nel collo* di bovini e ovini giovani, che scompare in età adulta. Ha una grossa parte centrale (cuore o noce) e una lunga e membranosa, che include nocette più piccole. Fini e pregiate, si distinguono tra tutte le altre frattaglie per il sapore molto delicato e la consistenza fondente.

6 Animelle con purè di cavolfiori

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
650 g animelle di vitello
200 g cimette di cavolfiore giallo più un po'
burro
aglio
prezzemolo – salvia
farina
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale grosso e fino
brodo

AMMOLLATE *le animelle in acqua tiepida per 15′, cambiate l'acqua e lasciatevele per altri 15′. Scottatele in acqua bollente salata per 2′, scolatele con la schiumarola e immergetele in acqua fredda. Scolatele.*
SPELLATELE, *eliminando la sottile membrana, e tagliatele a pezzetti. Infarinatele e rosolatele in una padella con un filo di olio, un fiocchetto di burro, uno spicchio di aglio schiacciato con la buccia e un po' di sale grosso.*
TRITATE *un ciuffo di prezzemolo e 2-3 foglie di salvia e unitelo alle animelle in cottura. Sfumatele con uno spruzzo di vino bianco. Salate con un pizzico di sale fino, bagnate con poco brodo e cuocete per un minuto.*
LESSATE *200 g di cavolfiore in acqua bollente salata per 10′, scolatelo e frullatelo con un cucchiaio di olio e un pizzico di sale.*
SERVITE *le animelle con il purè di cavolfiore, completando a piacere con ciuffetti di cavolfiore arrostiti.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Valle d'Aosta Petit Rouge**
- **Rosso Conero**
- **Brindisi Rosso**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***13 novembre***

Scuola di cucina

LA PASTA SFOGLIA

Base della pasticceria, questa pasta si compone di due impasti: il pastello, formato da 3/4 della farina, acqua e sale, e il panetto ottenuto lavorando il burro con il resto della farina. Una variante, che proponiamo qui, prevede che il burro venga diviso fra i due impasti, per una sfoglia più friabile e che sviluppa molti strati regolari senza gonfiarsi.

a **Per il pastello: fate una fontana con 175 g di farina Manitoba, ponete al centro 58 g di burro, un cucchiaino di aceto, 7 g di sale e 75 g di acqua; impastate gli ingredienti al centro, poi incorporate via via la farina.**

b–c **Lavorate per qualche minuto ottenendo un impasto omogeneo e ponetelo in frigo coperto dalla pellicola per 1 ora.**

d **Per il panetto: impastate 185 g di burro freddo sulla spianatoia con 75 g di farina, finché il burro non avrà assorbito tutta la farina. Trasferitelo su un foglio di carta da forno, modellatelo a cubo e ponetelo in frigo per 30′.**

e **Stendete il pastello sul piano infarinato, formando un rettangolo spesso 1 cm, allargate su una metà il panetto e richiudetevi sopra il pastello, premendo sui bordi per sigillarlo.**

f–g **Tirate la pasta in un solo senso, ottenendo un lungo rettangolo spesso 1 cm. Ripiegate i lati corti verso il centro e ponete in frigo per 30′. Ripetete gli ultimi 2 passaggi per 3 volte; infine avvolgete la pasta nella pellicola e lasciate in frigo per 2 ore.**

Dolci

Millefoglie! Con la pasta pronta per godersi questa farcia esotica in **TUTTO RELAX**. Oppure, da esperti, con la variante "alta" descritta qui. Poi castagnaccio, tartufi, biscotti... per autentici principianti

RICETTE EMANUELE FRIGERIO **ABBINAMENTI VINI/RICETTE** GIUSEPPE VACCARINI
TESTI AMBRA GIOVANOLI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

1 Millefoglie con crema al mango

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora più 3 ore di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g pasta sfoglia pronta
200 g cioccolato bianco
150 g polpa di mango
zucchero a velo

TRITATE *il cioccolato bianco.*
TAGLIATE *a pezzi grossi la polpa di mango, frullatela e scaldatela in una casseruola per circa 5', poi fuori dal fuoco, scioglietevi il cioccolato. Infine frullate con il mixer a immersione per ottenere una crema liscia e ponetela a rassodare in frigo per almeno 3 ore.*
STENDETE *la sfoglia spessa circa 4 mm e trasferitela su una teglia foderata di carta da forno, spennellatela con acqua, spolverizzatela di zucchero a velo e infornatela a 200 °C per 25'.*
SFORNATE *e tagliate la sfoglia in rettangoli (circa 6x10 cm).*
COMPONETE *4 millefoglie alternando le lastre di sfoglia con la crema al mango.*
COMPLETATE *con frutta a piacere.*
LA SIGNORA OLGA *dice che potete servire la millefoglie posata su un fianco anziché in piedi: questa insolita posizione vi consentirà di abbreviare i tempi di raffreddamento della crema a 1 ora. Congelate la pasta sfoglia avanzata.*

VINO *aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe.*
• **Moscato d'Asti**
• **Molise Moscato bianco**

LO STILE IN TAVOLA
Vassoietto rettangolare della millefoglie ASA Selection, tessuti Society by Limonta.

A

B

C

D

E

F

G

L'IDEA IN PIÙ
La birra aggiunta nella ganache al cioccolato dona una nota aromatica originale, lievemente alcolica, e un delicato retrogusto di malto

2 Spuma di pere, crumble al cacao e caramello all'arancia

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti

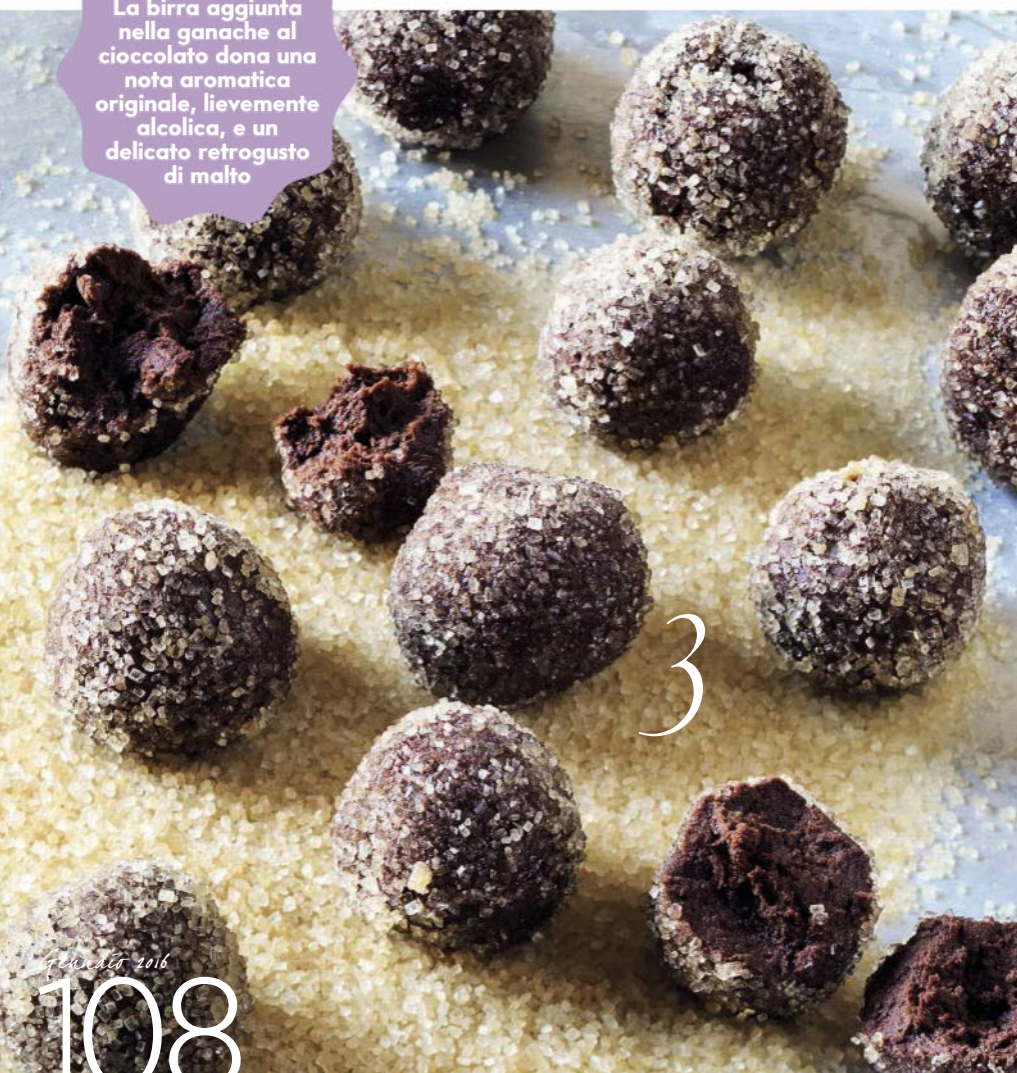
INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
250 g panna fresca – **80 g** zucchero
40 g farina di mandorle – **40 g** burro
30 g farina 00 – **30 g** cacao
5 g gelatina in fogli
2 pere grandi – **1** arancia

RIUNITE *in una ciotola le due farine, il cacao e il burro, amalgamate con la punta delle dita ottenendo un composto sbriciolato (crumble).*
FODERATE *di carta da forno una placca, distribuitevi il crumble e infornate a 180 °C per circa 20'. Ammollate in acqua la gelatina.*
MONDATE *le pere e frullatele, poi scaldate metà del frullato in una casseruola, scioglietevi la gelatina, strizzata, quindi riunitelo al resto e lasciatelo raffreddare.*
MONTATE *la panna.*
GRATTUGIATE *la scorza dell'arancia, quindi spremetela per ricavarne il succo.*
SCIOGLIETE *lo zucchero in una casseruola, a fuoco molto basso, unitevi la spremuta e la scorza di arancia e proseguite la cottura per 2-3', mescolando fino a che non avrà assunto una consistenza densa e filante (caramello).*
SFORNATE *il crumble e lasciatelo intiepidire.*
UNITE *il frullato di pere alla panna e distribuitela in 4 o 6 coppette o bicchieri.*
COMPLETATE *con il caramello all'arancia e il crumble.*
LA SIGNORA OLGA *dice che l'aggiunta della gelatina nel frullato di pere serve a renderlo stabile e a evitare che la spuma si smonti una volta incorporata la panna.*

VINO *dolce dal profumo di frutta esotica.*
- Leverano Bianco Vendemmia Tardiva
- Riesi Bianco Vendemmia Tardiva

3 Tartufi alla birra e miele di acacia

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti più 2 ore di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 40 TARTUFI
300 g cioccolato fondente
150 g panna fresca
60 g birra doppio malto
40 g miele
20 g burro – zucchero di canna

SAPORE PIENO

Per un castagnaccio più ricco, unite all'impasto 50 g di zucchero e 40 g di gherigli di noce tritati e fate rinvenire l'**uvetta nel Vin Santo**, come nelle torte delle nonne.

TRITATE *il cioccolato e trasferitelo in una capiente terrina.*
PORTATE *a bollore la panna, scioglietevi il miele, quindi versatela sul cioccolato e mescolate bene, ottenendo una crema liscia.*
UNITEVI *il burro, poi la birra e frullate tutto con un frullatore a immersione.*
LASCIATE *raffreddare la ganache ottenuta in frigo per circa 1 ora, poi modellatela con le mani formando delle palline, come si fa per le polpette; trasferitele via via su una placca foderata di carta da forno. Fatele rassodare nuovamente in frigo per 1 ora.*
PASSATE *i tartufi nello zucchero di canna.*
SERVITELI *e conservate quelli che avanzano fuori del frigo, coperti, per 2-3 giorni.*

BIRRA *chiara opalescente, con aromi floreali e agrumati e note speziate; corposa e lievemente amarognola.*
- Birra Speciale

4 Castagnaccio

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
400 g farina di castagne
50 g pinoli più un po'
50 g uvetta più un po'
rosmarino
olio extravergine di oliva
sale

AMMOLLATE *l'uvetta in acqua tiepida.*
VERSATE *la farina di castagne in una terrina e stemperatela via via con 700 g di acqua e 40 g di olio; mescolate con la frusta fino a ottenere una pastella liscia e piuttosto liquida, poi unitevi l'uvetta, i pinoli e un pizzico di sale.*
OLIATE *una teglia (ø 26 cm), versatevi il composto e cospargete la superficie con una manciata di pinoli, una di uvetta, aghi di rosmarino, infine condite con un filo di olio.*
INFORNATE *a 180 °C per circa 35', finché la superficie non avrà assunto un bel colorito bruno senza però asciugarsi troppo.*
SFORNATELA *e servitela tiepida.*

VINO *dolce dal profumo di fiori ed erbe.*
- Brachetto d'Acqui
- Lambrusco Reggiano dolce

5 Biscotto morbido alla nocciola e mascarpone al mandarino

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 7-8 PERSONE

250 g mascarpone
100 g albume – **100 g** farina di nocciole
100 g zucchero – **2** mandarini grandi

Montate a neve ben ferma l'albume, quindi incorporatevi la farina di nocciole e lo zucchero, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto, per non smontare il composto.
FODERATE *di carta da forno una teglia (35x35 cm), versatevi il composto e livellatelo.*
INFORNATE *a 180 °C per circa 15'. Otterrete una morbida pasta biscotto.*
SFORNATELA *e tagliatela in dischi (ø 6-7 cm), ne otterrete circa 14-16.*
SPREMETE *un mandarino e ricavatene 35 g di succo, versatelo in una ciotola con il mascarpone ed emulsionate bene con le fruste elettriche.*
PELATE *a vivo l'altro mandarino, tagliatelo in spicchi, poi a cubetti.*
SPALMATE *il mascarpone sulla metà dei dischi, distribuitevi sopra i cubetti di mandarino e chiudete con i dischi rimanenti, a mo' di conchiglia per non schiacciare il ripieno.*
SERVITE *subito.*

VINO *passito con aromi di frutta matura.*
- Monti Lessini Durello passito
- Malvasia delle Lipari passito

6

ALTERNATIVE

Se non avete del **panettone raffermo**, sbriciolate quello fresco e *tostatelo in forno* a 200 °C per 5-6′. Sceglietelo di qualità perché il suo aroma influenza la bontà del gelato.

6 Gelato al panettone con cialde al sesamo

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

500 g latte
200 g zucchero
100 g panettone raffermo
80 g semi di sesamo
40 g miele
5 tuorli
1 arancia
olio di arachide – limone

PORTATE *a bollore il latte unendovi la scorza grattugiata di un'arancia e il miele. Nel frattempo mescolate in una ciotola 100 g di zucchero con i tuorli e il panettone sbriciolato finemente; versatevi sopra il latte caldo, filtrandolo, e amalgamate velocemente.*
RIPORTATE *il composto sul fuoco molto basso e cuocete, mescolando di continuo, per circa 5′, senza mai far raggiungere il bollore.*
SPEGNETE *e lasciate raffreddare, poi mantecate nella gelatiera fino a raggiungere la consistenza del gelato (circa 25′).*
SCIOGLIETE *in una casseruola i restanti 100 g di zucchero e unitevi i semi di sesamo e qualche goccia di succo di limone.*
MESCOLATE *per 1′, poi trasferite la massa su un piano di marmo o su un tappetino antiaderente ben oliato, schiacciatela con la spatola, anch'essa unta, con dei brevi colpetti, poi fatela scorrere con un movimento rapido sotto al croccante per staccarlo dalla superficie. Ripetete tutte le operazioni per altre 2-3 volte e, non appena tiepido, stendetelo con il matterello a uno spessore di 2 mm e tagliatelo a triangolini.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, per semplificare, potete utilizzare 150 g di croccante di sesamo pronto.*

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina l'**11 novembre**

Minicalorie effetto sazietà

PER NEUTRALIZZARE IL SURPLUS CALORICO DI PRANZI E CENONI SENZA AFFAMARSI, CUOCO E NUTRIZIONISTA HANNO STUDIATO PER VOI QUESTI **MIX FURBI**

RICETTE WALTER PEDRAZZI **TESTI** LAURA FORTI
STYLING BEATRICE PRADA **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI

Si chiama ipotalamo ed è il centro che, nel nostro cervello, ***regola il meccanismo della fame*** e della sazietà. Basterebbe ascoltare i suoi segnali per tenerci in forma facilmente, ma come dargli retta di fronte alle golosità delle feste? Conviene, perciò, tamponare gli inevitabili eccessi puntando sui cosiddetti alimenti a **"bassa densità calorica"**, che fanno sentire sazi con poche calorie. **Fibre e proteine** sono il mix vincente: cereali integrali, frutta, verdura, con una **giusta quota di carne, meglio se bianca**, pesci e crostacei…

Dottor Giorgio Donegani nutrizionista,
presidente della Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare

200 CALORIE *a porzione*

Completo

Supersaziante

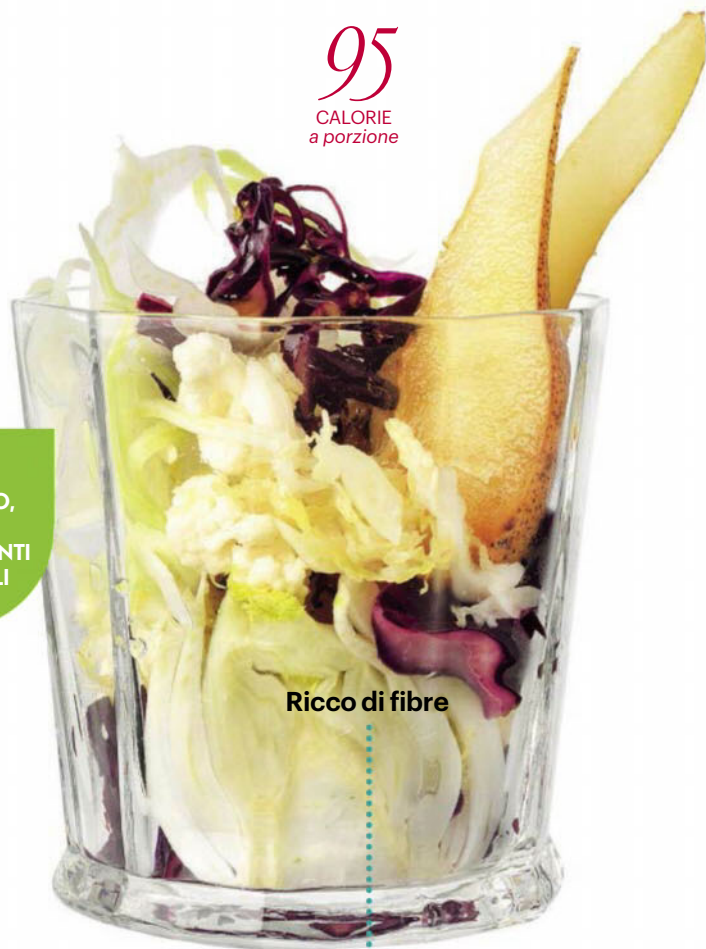
195 CALORIE *a porzione*

Gelo di arancia, mela verde e datteri

IMPEGNO Facile
TEMPO 15 minuti più 3 ore di raffreddamento

INGREDIENTI PER 4 BICCHIERI
- **300 g** succo di arance rosse
- **50 g** zucchero
- **10 g** gelatina in fogli
- **16** datteri snocciolati
- **2** mele verdi
- scorza di arancia

PORTATE *a bollore 50 g di acqua con lo zucchero; spegnete, aggiungete la gelatina ammollata e strizzata e fatela sciogliere.*
VERSATELA *nel succo di arancia e mettete il composto a raffreddare in frigorifero per almeno 3 ore.*
ROMPETE *la gelatina con un cucchiaio e mettetela nei bicchieri, alternandola con le mele a tocchetti e i datteri.*
COMPLETATE *con scorze di arancia a filetti.*

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***27 ottobre***

Riso integrale e insalata mista

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 BICCHIERI
160 g petto di pollo
100 g riso integrale
50 g spinaci novelli
50 g insalata riccia
scalogno
pistacchi sgusciati
limone – mela
olio extravergine di oliva
sale – pepe

METTETE *il riso in una casseruola con 250 g di acqua, uno scalogno tritato, un cucchiaio di pistacchi sminuzzati, un pizzico di sale e un filo di olio. Cuocetelo per 35′ dal bollore, poi fatelo riposare per 10′ coperto. Conditelo, infine, con poco succo di limone e pepe.*
CUOCETE *il petto di pollo a dadi in padella, con un velo di olio, per 4-5′; salate.*
COMPONETE *i bicchieri alternando l'insalata, gli spinaci, il pollo e il riso. Decorate con una stellina ritagliata in una fettina di mela.*

Crema di semolino, cime di rapa e polpo

IMPEGNO Facile
TEMPO 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 BICCHIERI
200 g latte – **200 g** cime di rapa lessate
150 g polpo lessato – **100 g** semolino
2 filetti di acciuga – **1** scalogno
cipolla rossa – peperoncino – sale
aneto – alloro – olio extravergine di oliva

STEMPERATE *in una padella con 4 cucchiaini di olio i filetti di acciuga, aggiungete lo scalogno tritato e peperoncino a piacere.*
UNITE *le cime di rapa lessate, bagnate con un mestolo di acqua e fate insaporire. Aggiungete anche il polpo tagliato a pezzetti e stufate per 5-6′.*
PORTATE *a bollore il latte con 250 g di acqua e una foglia di alloro. Al bollore, togliete l'alloro, unite un filo di olio e il semolino a pioggia. Salate e cuocete mescolando per 5′. Lasciate raffreddare.*
ALTERNATE *nei bicchieri palline di semolino, polpo e cime di rapa, colmando con un po' di sugo di cottura. Completate con anelli di cipolla spurgata in acqua e aneto.*

Insalata di cavoli e finocchio con pera

IMPEGNO Facile
TEMPO 15 minuti più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 BICCHIERI
150 g finocchio
130 g cavolo cappuccio viola
100 g cuore di verza
100 g cavolfiore a ciuffettini
70 g sedano
1 pera – limone – zucchero – aceto
olio extravergine di oliva – sale – pepe

AFFETTATE *sottilmente il finocchio e il sedano e ammollateli in acqua fredda.*
TAGLIATE *finemente il cavolo, salatelo e lasciatelo spurgare per 1 ora. Strizzatelo e conditelo con un filo di aceto.*
CONDITE *i cavolfiori con sale e limone e la verza tagliata sottile con olio e pepe.*
FONDETE *una cucchiaiata di zucchero, con un pizzico di sale, in una padella; quando comincia a scurire, aggiungete la pera tagliata in 8, con la buccia, e fatela arrostire per 1′ per lato.*
COMPONETE *i bicchieri alternando tutti gli ingredienti.*

IL CUORE PULSANTE DELLA CITTÀ È l'icona di Marrakech, una delle quattro città imperiali del Marocco con Fes, Rabat e Meknes: piazza Jemaa el Fna al tramonto con i fumi profumati delle preparazioni culinarie e il minareto (77 m) della moschea Koutoubia a svettare sullo sfondo. Dalle terrazze dei caffè che la circondano se ne ha una visione suggestiva. A DESTRA: le mura rosse della medina e le nevi eterne della catena dell'Atlante che tocca 4.167 metri col Jbel Toubkal.

Meraviglie nella Città rossa

DEFINITA COSÌ PER IL COLORE DELLE MURA DELLA SUA MEDINA, MARRAKECH È UNA MAGICA TRAMA DI PALAZZI, MOSCHEE, GIARDINI E **PROFUMI INIMITABILI**. CON IL DESERTO ALLE PORTE, I MONTI DELL'ATLANTE ALL'ORIZZONTE E UNA SUMMA DELLA CUCINA DEL MAROCCO

TESTO BLAISE RICHARD

Fotografie di Ripani/SIME, Robert Harding

LA RICETTA TIPICA/1

Una morbida pasta sfogliata "universale": si può fare dolce o salata, semplice o farcita, fritta o in forno. Noi abbiamo scelto una VERSIONE DOLCE, non farcita e piuttosto neutra, da gustare con un filo di miele insieme a un infuso di menta.

Msemen, crespella sfogliata

IMPEGNO Medio **TEMPO** 1 ora più 30′ di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 5 PEZZI
250 g farina 00 – **250 g** semola finissima – zucchero burro – olio di arachide – lievito secco per pizze – sale

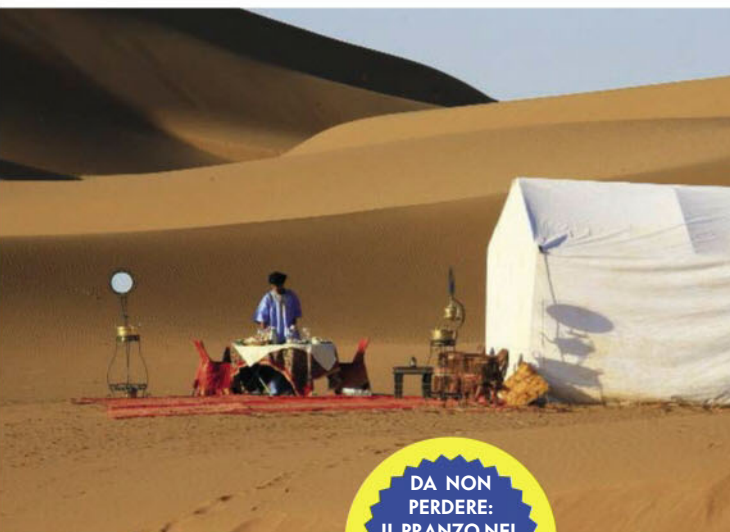
MESCOLATE *le farine, un pizzico di lievito, una presa di sale e una di zucchero, unite 50 g di burro morbido e 35 g di olio di arachide, poi aggiungete poca per volta circa 280 g di acqua tiepida. Lavorate bene la pasta finché non sarà diventata elastica e morbida.*
SCIOGLIETE *una noce di burro e miscelatela con un cucchiaio di olio. Dividete l'impasto in 10 palline, lavorando con le mani unte con la miscela di olio e burro. Appoggiatele su un vassoio, unto anch'esso, spennellatele con la miscela e lasciatele riposare per 20-30′.*
STENDETE *le palline in uno strato sottilissimo, lavorando su un piano di marmo unto con olio e burro e con mani unte. Ripiegate la sfoglia in 3 ottenendo una striscia e ancora in 3 ottenendo un pacchettino squadrato. Stendete un'altra pallina in uno strato sottile, disponete al centro il pacchettino precedente, cospargete tutto con poco zucchero e ripiegate la pasta stesa allo stesso modo, includendo il pacchettino. Procedete così ottenendo altri cinque pacchettini di pasta.*
LASCIATELI *riposare per una decina di minuti, poi stendeteli nuovamente in uno strato sottile e cuoceteli in padella per 2′ e mezzo per lato.*

MARRAKECH INCANTA. Paul Bowles, l'autore di *Il tè nel deserto*, e Winston Churchill, che la chiamava "la Parigi del Sahara", ne sono stati stregati come **Yves Saint Laurent** che ha scritto: "L'incontro con Marrakech è stato uno shock: mi ha insegnato il colore". Marrakech sorprende. Con i suoi profumi e le sue tinte piene, solari. Con i suoi palazzi da mille e una notte come l'El Bahia, con **la medina, le moschee e i minareti**, con la Madrasa di Ben Youssef, antica scuola coranica dai variopinti mosaici. Il **labirintico souk** formicolante di gente e di seducenti oggetti è un teatro vivente, i giardini sono fresche oasi di contemplazione: tra essi spicca quello che negli anni '30 disegnò il pittore francese **Jacques Majorelle**, poi restaurato da Yves Saint Laurent e Pierre Bergé che se ne erano invaghiti al primo sguardo. →

IL CIBO SI PORTA ALLA BOCCA CON LA MANO DESTRA

UNA CITTÀ, MILLE SUGGESTIONI
SOPRA: belle donne e colori sgargianti animano la medina. SOPRA A DESTRA: la suite Penthouse del Beachcomber Royal Palm Marrakech, lussuoso resort nelle immediate vicinanze della città. NELLA PAGINA ACCANTO, IN ALTO: il Riad Infinity Sea all'interno della medina. Un indirizzo sicuro per un soggiorno di fascino (*www.riadinfinitysea.com*). NELLA PAGINA ACCANTO, IN BASSO DA SINISTRA: un forno domestico per il pane; Marocco insolito: alle porte di Marrakech alcune capre si arrampicano su un albero di argan per mangiarne i frutti e le foglie. Dall'argan si ricava un olio ricercato per le proprietà nutritive, cosmetiche e medicamentose; Hicham nel suo frequentatissimo negozio di dolciumi.

"Il souk **PROFUMAVA** *di limone"*

Edith Wharton (1862-1937), scrittrice americana

DA NON PERDERE: IL PRANZO NEL DESERTO AL CREPUSCOLO

Vademecum

DOVE MANGIARE

• **LA MAISON ARABE**
Nell'omonimo hotel, attorno a una piscina, sfoggia un'atmosfera romantica ideale per una cena a lume di candela. Cibo classico marocchino di eccellente livello. Dolci e vini notevoli.
www.lamaisonarabe.com

• **LATITUDE 31**
Fuori dal caos della medina, in un cortile interno molto suggestivo. Servizio efficiente e gentile, cucina che mixa tradizione e novità. Ottimo il pesce anche nella classica *pastilla*, alternato cioè a strati di pasta sfoglia.
latitude31marrakech.com

• **ZWIN ZWIN CAFÉ**
Nel cuore del souk, su una terrazza con spettacolare vista panoramica. Cibo marocchino preparato con passione, ma anche piatti di ispirazione francese, fusion e internazionale.

• **RIAD KNIZA**
Menu guidato espressione di una cucina marocchina tradizionale e raffinata.
www.riadkniza.com

DOVE SOGGIORNARE

• **ROYAL PALM MARRAKECH**
Hotel di superlusso della catena Beachcomber. 134 tra suite e ville, cucina di alto livello, piscine, spa curata da Clarins, uno spettacolare golf course. E sullo sfondo le nevi dell'Atlante.
www.beachcomber-hotels.com

• **LA MAMOUNIA**
Rinnovato nel 2009 in forme ispano-moresche da un guru dell'interior design come Jacques Garcia, è un "monumento" di Marrakech. Indirizzo prediletto delle celebrità, dispone di Spa Shiseido, piscina e tre ristoranti: marocchino, francese e italiano.
www.mamounia.com

→

Non meno suggestivi sono il contorno delle rugginose sabbie del deserto e, all'orizzonte, le nevi dell'Atlante. Il centro nevralgico della città, riassunto di molta della bellezza del Marocco, resta comunque piazza **Jemaa el Fna**. Al mattino è un brulicante caravanserraglio dove, tra incantatori di serpenti, chiromanti e venditori di stoffe, si trovano anche prodotti del territorio, cascate di **spezie** di ogni tipo, lo zafferano di Taliouine, i datteri, la menta, le **olive** degli uliveti che circondano a perdita d'occhio la città, le arance, i formaggi freschi di capra. Alla sera si trasforma in una sorta di **arena dei sensi** dove le bancarelle sono sostituite da fumanti cucine e tavole apparecchiate, mentre i cantastorie rimpiazzano il vociare dei mercanti. Qui si celebra la cucina marocchina di tradizione, frutto di un **fecondo intreccio** di influenze berbere, moresche, mediterranee e arabe. Nella carta ideale tre classici: il **cuscus** di sette verdure, il kebab per tradizione di agnello e la *tajine*, un umido di carne speziata cotta lentamente sul tipico piatto sormontato da un cappello di terracotta smaltata. E poi, la *harira*, la **minestra nazionale** del Ramadan, con carne, pomodori, sedano e spezie; l'agnello arrostito o *m'choui*; e le *merguez*, che sono salsicce di carne ovina o bovina molto speziate. A chiudere dolci "dolcissimi" come i biscotti a "corna di gazzella" profumati ai fiori d'arancio.

Fotografie di Giocoso/SIME, Alexandre Chaplier, Mauro Parmesani, Fantuz/SIME, Ripani/SIME

LA RICETTA TIPICA/2

Questo piatto, simbolo di Marrakech, prende il nome dal recipiente in cui lo si cucina, una GIARA IN TERRACOTTA in origine destinata al trasporto dell'olio. La carne cuoce per una notte al calore dolce della brace, chiusa ermeticamente nella giara con i suoi condimenti. In questo modo tutti i profumi si concentrano all'interno, sprigionandosi solo a cottura ultimata.

Tanjia

IMPEGNO Facile
TEMPO 5 ore e 30'

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1,2 kg ossibuchi di vitello
3 spicchi di aglio
1 limone confit marocchino
burro chiarificato zafferano
ras el hanout (misto marocchino di spezie) cumino
olio extravergine di oliva sale pepe

METTETE *la carne in una casseruola con il coperchio, adatta al forno. Unite un cucchiaio di burro e 3 cucchiai di olio, un cucchiaino di spezie, un pizzico di zafferano e di cumino, il limone tagliato a spicchi e 3 spicchi di aglio sbucciati, interi, sale e pepe.*
INFORNATE *la casseruola e fate cuocere a 140 °C per circa 5 ore, senza mai aprire il coperchio.*
SFORNATE *e servite.*

LA SIGNORA OLGA *dice che il misto di spezie e i limoni confit si trovano già pronti nei negozi di specialità arabe marocchine.*

PREPARAZIONI JOËLLE NÉDERLANTS
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***24 novembre***

Un baccalà in dolce cottura

IL **CUOCO DEL RE** IN TEMPO DI GUERRA SI INDUSTRIAVA A IDEARE PER LE LETTRICI DE *LA CUCINA ITALIANA* PIATTINI RISPARMIOSI MA SAPORITI E BEN PRESENTATI. ECCO COME ABBIAMO MODERNIZZATO UNA DELLE SUE RICETTE

A CURA DI LAURA FORTI E SAMANTA CORNAVIERA
PREPARAZIONE CLAUDIO CERIOTTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Nonostante la copertina spensierata, l'Italia era in guerra già da qualche mese quando uscì questo numero de *La Cucina Italiana*. Al suo interno, pagine e pagine di ricette o rubriche dedicate al risparmio e al razionamento del cibo, il bando per il nuovo concorso "Per i giorni senza carne" e l'immancabile Rubrica del Maestro, lo spazio curato dal capocuoco del re Vittorio Emanuele III, Amedeo Pettini, che collaborava a svariate riviste e curava importanti ricettari, forte della lunga esperienza e del prestigioso incarico. In questo numero lo spazio era dedicato a "La cucina della crocerossina". "Queste ricette", spiega Pettini, "mi son state inspirate dall'interessamento di una signorina di buona famiglia, fervida iniziatrice e cooperatrice di ogni atto particolarmente benefico ed umanitario (...). Sua era anche la richiesta di chiarimenti tecnici intorno alla cucina di famiglia, della quale si cura, fra i suoi, da provvida fata". Il cuoco reale insegna alla crocerossina Clara la preparazione delle polpette con gli avanzi di carne e i trucchi per cuocere al vapore la vivanda delle vivande dei tempi duri, il baccalà, sfruttando il calore della pentola dove già bollono dei legumi o della pasta: una tecnica facile e utile in tempi di guerra, per ottimizzare al massimo le scarse risorse domestiche, fuoco compreso.

(*S. Cornaviera – www.massaiemoderne.it*)

Ricette a confronto

Boccone della crocerossina

2016

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g baccalà **500 g** latte **100 g** burro più un po' **60 g** farina **25 g** acciughe sott'olio
pane tipo baguette pangrattato
alloro chiodi di garofano scalogno
noce moscata cannella sale

TAGLIATE *una baguette a fette sottilissime, ungetele con un filo di olio e fatele seccare in forno a 200 °C per 5-7'.*
SCALDATE *il latte con mezzo scalogno sbucciato e steccato con 3 chiodi di garofano, 1 foglia di alloro e un pizzico di noce moscata, di cannella e di sale. Fatelo bollire per 5-6', poi spegnete e aggiungete il baccalà. Coprite e lasciatelo cuocere a fuoco spento per 10', quindi scolatelo e filtrate il latte.*
SCIOGLIETE *in un'altra casseruola 50 g di burro e amalgamatevi la farina. Aggiungete poi il latte filtrato e mescolate per 7-8', fino a ottenere una besciamella liscia e vellutata.*
SFALDATE *il baccalà con una forchetta. Tenete da parte circa 1/4 della besciamella e mescolate il resto con il baccalà. Disponete il composto in stampi ad anello imburrati e cosparsi di pangrattato (o in una pirofila); completate con la besciamella rimasta, spolverizzate con pangrattato, cospargete con fiocchetti di burro e gratinate in forno a 200 °C per 20'.*
TRITATE *le acciughe e mescolatele con 50 g di burro; lasciatelo consolidare in frigo per 10'. Servite il baccalà e accompagnatelo con le fettine di pane guarnite con il burro alle acciughe e limone a piacere.*

*Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **4 novembre***

1941

RICETTA ORIGINALE

Quando avrete cucinato al vapore il baccalà, ossia nel modo suindicato, riducetelo in minuti pezzetti con la forchetta, e senza lasciarlo raffreddare, unitevi la metà in volume del baccalà di salsa besciamella o al latte che si voglia dire, poco odore di parmigiano con un tantino di noce moscata ed anche un pezzettino di burro fresco. Il composto avrà raggiunto la densità di uno dei soliti miscugli o passati; disponete in forma convessa sul vassoio, copritelo con un leggero strato della stessa salsetta al latte cospargetelo con pangrattato e due cucchiai di burro sciolto; quindi fate colorire in biondo nel forno o sotto un testo (tegame, n.d.r.) infuocato. Servite con un contorno di crostini di pane rosolati o arrostiti, guarniti di burro di acciuga, limone a parte.

Che cosa è cambiato

Lo chef Claudio Ceriotti, che ha cucinato per noi la ricetta tratta da *La Cucina Italiana* del gennaio 1941, ha apprezzato la preparazione dell'epoca considerandola ben equilibrata e ha scelto di non portare grandi modifiche: ha cotto il baccalà nel latte caldo, anziché al vapore, per insaporire la besciamella. Ha poi tralasciato di aggiungere grana grattugiato al composto per mantenere intatto il sapore del pesce, cotto con qualche aroma in più rispetto a quelli indicati nella ricetta originale.

In alto, la copertina del gennaio 1941. A sinistra, Claudio Ceriotti. Il nostro baccalà è ora inserito nel menu del suo ristorante Rid e Pacià di Legnano, in provincia di Milano.

LO STILE IN TAVOLA
Posata Alessi.

Leggere con gusto

DELLA DOLCEZZA DEL MIELE, DELLA SERIETÀ DI UNA SCELTA E DI COME SI POSSA RIDERE DI SE STESSI

A CURA DI ANGELA ODONE

CON LA GUIDA AI 90 MIELI PIÙ FAMOSI DEL MONDO

Ecco un libro dedicato all'universo affascinante e misterioso delle api. Per scoprirne varietà, colori, sapori e magie nutritive. Per approfondire la conoscenza degli zuccheri e sbizzarrirsi in più di 80 ricette. Bevande incluse.
"Un cucchiaio di miele", Hattie Ellis, Guido Tommasi Editore, www.guidotommasi.it 25 euro

CONTRO I LUOGHI COMUNI

Una guru storica del credo vegano mette in discussione la sua scelta con una riflessione controcorrente ricca di lucidità e di passione.
"Il mito vegetariano", Lierre Keith, Ed. Sonzogno, www.sonzognoeditori.it 17,50 euro

CIBOMANIA

Jim Gaffigan, notissimo protagonista del Jim Gaffigan Show negli Stati Uniti, in una serie di esilaranti capitoli spiega la sua passione per il trash food. Contro le mode salutiste.
"Il cibo secondo Jim", Jim Gaffigan, EDT, www.edt.it 16,00 euro

DAL BIBERON AL CUCCHIAIO

Il gusto si forma nei primi mesi dopo la nascita e queste emozioni ci accompagnano per tutta la vita. Sono 100 le ricette dello chef Alain Ducasse per iniziare bene. *"Ducasse Bebè", A. Ducasse e P. Neyrat, Ed. L'ippocampo, www.ippocampoedizioni.it 19,90 euro*

PRODIGIO VERDE

Le virtù del kale, il cavolo riccio di gran moda oltreoceano, in 71 ricette che agiscono contro le infiammazioni, disintossicano e aiutano a ridurre il colesterolo.
"Cavolo! Kale", Amelia Wasiliev, Guido Tommasi Editore, www.guidotommasi.it 14,90 euro

COSA VUOL DIRE ALTA CUCINA

L'arte di costruire il piatto, i colori, le forme, i profumi e i sapori. Uno dei più noti cuochi italiani racconta la cucina a modo suo. Completo di ricette.
"In principio era l'anguria salata", Carlo Cracco, Rizzoli, www.rizzoli.eu 16,90 euro

300 ANNI PRIMA DEL GALATEO

Sono cinquanta le indicazioni che suggerisce un frate dell'Ordine degli Umiliati per saper stare a tavola. Indispensabile è anche essere di buonumore.
"Cinquanta cortesie da tavola", Bonvesin de la Riva, Ed. La Vita Felice, www.lavitafelice.it 9 euro

TRADIZIONE REGIONALE

Monografia del mangiare piacentino da una delle più esaurienti collane sulle cucine del territorio. Un assaggio lo trovate nel nostro servizio sulla selvaggina. *"La cucina piacentina", A. Sinigaglia, M. Marini, Ed. Orme Tarka, www.tarka.it 17,50 euro*

PROFUMO DI COLAZIONE

Una guida di Milano per iniziare con gusto la giornata. Ventisei locali dove la brioche liscia segue la filosofia del buono pulito e giusto.
"Brioche and the city", P. Bolzacchini, A. Cecchini, A. Pozzi, Slow Food Editore, www.slowfood.it 3,50 euro

Fotografie di Riccardo Lettieri

La nostra Scuola

MOLTE NOVITÀ ARRICCHISCONO **I PROGRAMMI** DEI CORSI: TROVATE L'ARGOMENTO CHE FA PER VOI

19 GENNAIO

NEW

MENU DI **STAGIONE**

Ormai è risaputo: per mangiare in modo sano e gustoso è importante cucinare seguendo il **ritmo naturale delle stagioni**. Vi accompagniamo alla scoperta dei prodotti che questa stagione, seppur rigida, ci offre, indicandovi un menu completo.
19 gennaio, ore 15.00-18.00

CENE&EVENTI

27 GENNAIO

Indietro nel tempo

Succede alla cena presentazione del libro *Gli Aristopiatti*, insieme alle autrici Lydia Capasso e Giovanna Esposito e all'illustratore Gianluca Biscalchin. Un viaggio nel tempo e nel gusto, attraverso sei territori italiani, alla ricerca di piatti che hanno costituito un pezzetto della storia del nostro Paese. Il nostro chef Giovanni Rota creerà un menu con alcune ricette del libro.
Mercoledì 27 gennaio ore 20.30-22.30

12-19-25 GENNAIO

NEW

CUCINA REGIONALE viaggi gastronomici

La Scuola ha aggiunto tante novità in questo primo quadrimestre **2016**, tra le quali corsi che percorrono, con un **itinerario gastronomico da Nord a Sud**, nove regioni italiane. Si comincia a gennaio con i menu tipici regionali della:

cucina lombarda
12 gennaio, ore 09.30-12.30
cucina trentina
12 gennaio, ore 15.00-18.00
cucina toscana
19 gennaio, ore 09.30-12.30
cucina valdostana
25 gennaio, ore 15.00-18.00

11 e 18 GENNAIO

NEW

TECNICHE DI COTTURA

Per soddisfare i palati più esigenti, la Scuola ha pensato a nuovi appuntamenti all'insegna delle tecniche di cottura più usate dai grandi ristoratori: la cucina sottovuoto a bassa temperatura, la cottura in vetro e nella creta e le affumicature. Lezioni teoriche e pratiche rivolte ai più abili e interessati, che impareranno ad approcciarsi al cibo sotto un nuovo punto di vista.

Affumicature
11 gennaio, ore 9.00-13.00
Sottovuoto a bassa temperatura
18 gennaio ore 9.30-16.30

26 GENNAIO

NEW

BIRRA & CUCINA BINOMIO ECCEZIONALE

Ottima da bere, si sposa perfettamente con il cibo: è sempre più di tendenza, infatti, vedere la birra tra gli ingredienti usati in cucina. In collaborazione con Baladin vi proponiamo deliziose e succulente ricette.
26 gennaio, ore 15.00-18.00

11 e 28 GENNAIO

NEW

LUNCH BOX

La filosofia "mi porto il pranzo da casa" è tornata di moda. Abbiamo pensato di aiutarvi ad arricchire la vostra pausa pranzo con originali e rapidi menu da preparare la sera prima.
11 e 28 gennaio, ore 15.00-18.00

Info e contatti

La Scuola de La Cucina Italiana è in piazza Aspromonte 15 20131 Milano scuola@lacucinaitaliana.it tel. 0249748004

www.scuolacucinaitaliana.it Seguici su:

Fotografie di Arch. LCI

LA CUCINA ITALIANA

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.
Piazza Castello 27 - 20121 MILANO

I nostri partner

RINGRAZIAMO LE AZIENDE CHE *HANNO COLLABORATO* ALLA REALIZZAZIONE DEI NOSTRI SERVIZI. PER MAGGIORI INFORMAZIONI SUI PRODOTTI UTILIZZATI NELLE FOTOGRAFIE: **WWW.LACUCINAITALIANA.IT**

Alessi www.alessi.com
ASA Selection www.merito.it
Bauer www.bauer.it
Berndes www.berndesitalia.com
Bitossi Home www.bitossihome.it
Bormioli Rocco shop.bormiolirocco.com
Braun www.braun.com
Brimi www.brimi.it
Broste Copenhagen www.brostecopenhagen.com
Ceramiche Bucci www.ceramichebucci.com
Ceramiche Nicola Fasano www.fasanocnf.it
Cooperativa Ceramica d'Imola www.imolaceramica.com/it
Eurovast www.eurovast.com
Farina Corona www.perteghella.it
Fratelli Guzzini www.fratelliguzzini.com
Funky Table www.funkytable.it
Gaggia www.gaggia.it
GioveLab cargocollective.com/giovelab
H&H-Pengo www.pengospa.it
Hay in vendita da JV Store www.hay.dk www.jannellievolpi.it
High Tech www.cargomilano.it
Ikea www.ikea.com
Koziol distribuito da Merito www.merito.it
Le terre di Jo www.leterredijo.com
Maria Luisa Zamparelli mlza@tiscali.it
Mario Luca Giusti www.mariolucagiusti.com
Microplane www.microplane.com
Mielizia www.mielizia.com
Mila www.mila.it
Moneta www.moneta.it
MV100% Ceramics Design www.mv-ceramicsdesign.it
Pandora design www.pandoradesign.it
Parmigiano Reggiano Dop www.parmigiano-reggiano.it
Pavoni Italia www.pavonitalia.com
Riedel www.riedel.com/it
Selenella selenella.it
Silikomart www.silikomart.com
Smeg www.smeg.it
Society by Limonta www.societylimonta.com
Tescoma www.tescomaonline.com
Tessilarte www.tessilarte.com
Trollbeads www.trollbeads.com
Tupperware www.tupperware.it
Unomi Laboratorio di Ceramica laboratoriounomi.wordpress.com
Virginia Casa www.virginiacasa.it
Wald www.wald.it
Zwilling J.A. Henckels www2.zwilling.com

Errata corrige. I cocktail del servizio Apericena Chic sul numero di dicembre 2015 a pag. 72 sono stati realizzati da T'a Milano Store & Bistrot, www.tamilano.com
Errata corrige. Nel servizio Idee regalo sul numero di dicembre 2015 il prezzo del set natalizio di Bonollo a pag. 63 è di € 40; i bicchieri Torson di Zafferano a pag. 65 costano € 35,40 cadauno.

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n. 199.133.199***, oppure inviare un **fax al n. 199.144.199**. Indirizzo e-mail: **abbonati@condenast.it**.
** il costo della chiamata per i telefoni fissi da tutta Italia è di 11,88 centesimi di euro al minuto + IVA e senza scatto alla risposta. Per le chiamate da cellulare i costi sono legati all'operatore utilizzato.*

Subscription rates abroad Subscription orders and payments from Foreign countries must be addressed to our worldwide subscription Distributor: **Press-di S.r.l. c/o CMP Brescia, via Dalmazia 13 - 25197 Brescia (Italy)**. Subscribers can pay through Credit Card (American Express, Visa, Mastercard) or by cheque payable to Press-di S.r.l. Orders without payment will be refused. For further information, please contact our Subscription Service: phone +39 02 92961010 - fax +39.02.86882869. Prices are in Euro and are referred to 1- year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	11	€ 80,00	€ 135,00
GQ	10	€ 52,00	€ 82,00
TRAVELLER	4	€ 25,00	€ 35,00
GLAMOUR	11	€ 58,00	€ 74,00
VOGUE ITALIA	12	€ 87,00	€ 157,00
L'UOMO VOGUE	10	€ 71,00	€ 112,00
VOGUE ACCESSORY	4	€ 23,00	€ 38,00
VOGUE BAMBINI	6	€ 49,00	€ 70,00
VOGUE SPOSA	4	€ 32,00	€ 49,00
VANITY FAIR	49	€ 156,00	€ 222,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 88,00	€ 130,00

Our Magazines are distributed abroad by: Speedimpex (USA, Australia); sole agent for distribution in the rest of the world: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl - Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy - Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 e-mail: info@aie-mag.com

Amici, un grazie di cuore!

ECCO LE **56 AZIENDE** CHE CON I LORO **PRODOTTI** HANNO CONTRIBUITO AL SUCCESSO DEL NOSTRO CONCORSO

Per diventare un successo una buona idea da sola non basta: deve attrarre consenso e, soprattutto, deve instillare **il desiderio** di farla propria, di collaborare alla sua realizzazione. È quanto accaduto con il nostro concorso natalizio e con la strenna del "Golden Ticket": *La Cucina Italiana* ha dato lo spunto e subito ha trovato l'appoggio delle aziende, anzi degli amici che da sempre credono e sostengono la nostra rivista. Con grande **generosità** e slancio hanno donato i tanti, tantissimi oggetti del nostro montepremi: sono loro che hanno reso possibile la riuscita dell'iniziativa. E a tutti loro va il nostro più sentito grazie.

CATEGORIA

GRANDI SAPORI

ALCE NERO
ARLA FOODS LURPAK
FRIULTROTA
GOURMANT
PARMIGIANO REGGIANO
PASTIFICIO ANDALINI
POGGIO DEL FARRO

CATEGORIA

BEAUTY

BIONIKE
HELAN
L'ERBOLARIO

CATEGORIA

DESIGN

ARAN WORLD
BESANA MOQUETTE
DALANI
MANTERO
VITTORIO BONACINA

CATEGORIA

STRUMENTI DA CUCINA

MARCATO • TESCOMA
TUPPERWARE

CATEGORIA

PER CONDIRE

BAUER
MONARI FEDERZONI

CATEGORIA

LE DOLCEZZE

BARATTI & MILANO
GERMINAL BIO
LUIGI ZAINI

CATEGORIA

BEVERAGE

ACQUA PLOSE
BIRRA FORST
CAFFÈ VERGNANO

Fotografie di 123rf

8
CATEGORIA
ELETTRODOMESTICI
HUROM
KENWOOD • KITCHENAID
KÜNZI • SMEG

11
CATEGORIA
PER LA CASA
ALESSI • GAGGIA
IVV • TIGOTÀ

13
CATEGORIA
VIAGGI E METE DI GUSTO
EMOZIONE3
JEUNES RESTAURATEURS D'EUROPE
LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA
MERCATO CENTRALE FIRENZE
MINISTERO DELLA CULTURA E DEL TURISMO DELLA REPUBBLICA DI TURCHIA

9
CATEGORIA
PER I PIÙ PICCOLI
CHICCO • PEG PEREGO

14
CATEGORIA
PENTOLE & CO.
BALLARINI
GUARDINI
RISOLÌ • WALD

15
CATEGORIA
CONSERVE PERFETTE
COSÌ COM'È
VALBONA

10
CATEGORIA
GIOIE E GIOIELLI
CRIERI
TROLLBEADS

12
CATEGORIA
VINI, BOLLICINE & LIQUORI
BISOL
CANTINE DUE PALME
COMPAGNIA DEI CARAIBI
LUXARDO
SANTA MARGHERITA
VRANKEN-POMMERY

83 RICETTE PROVATE PER VOI

L'indice dello chef

A COLPO D'OCCHIO POTETE INDIVIDUARE IL PIATTO CHE VI PIACE, VALUTARE **L'IMPEGNO E IL TEMPO** DI PREPARAZIONE: COSÌ LA SCELTA TRA TUTTE LE NOSTRE PROPOSTE SARÀ FACILE E IMMEDIATA

Antipasti

	IMPEGNO	TEMPO	OGGI PER DOMANI	RIPOSO			PAGINA
Antipasto di barbabietola, uova sode e sgombro	★	15′			√		23
Bavarese di lenticchie con cavolo cappuccio	★★	1 ora	●	4 h			55
Capesante al curry con crema di riso al cocco	★	45′					29
Capesante con arancia e salsa di avocado	★	25′		2 h	√		28
Capesante con germogli di ravanello	★	35′		1 h			29
Capesante gratinate con zucchine e salsa allo yogurt	★	30′					29
Capesante in padella con panna acida e sedano	★	25′		30′			28
Capesante su bruschetta e uova di quaglia	★	40′					28
Carciofi agli agrumi ripieni di fagiano	★★	1 ora		2 h			47
Crema di semolino, cime di rapa e polpo	★	15′					113
Focacce con indivia belga	★	30′				√	20
Gallette di lenticchie verdi	★	20′			√	√	57
Insalata di cavoli e finocchio con pera	★	15′		1 h		√	113
Mini cotolette di sedano rapa	★	1 ora				√	76
Pâté di lenticchie e bacon	★	30′	●	1 h			57
Pizza di patate con acciughe e origano	★	1 ora e 20′					78
Polenta colorata con salsiccia e primo sale	★	1 ora e 10′	●	1 h			74
Polpo con salsa verde e gelatina di pane all'arancia	★★	2 ore		4 h			42
Riso integrale e insalata mista	★	50′			√		113
Sformato di patate dolci, carciofi e cardi	★	1 ora e 15′				√	76
Terrina di lepre e cipolle caramellate	★★	2 ore	●	2 h			48
Tonno scottato al sesamo con "maionese" alla soia	★	30′					79
Torta salata alla ricotta e broccoli	★★	1 ora e 10′		1 h			77

Primi piatti & Piatti unici

	IMPEGNO	TEMPO	OGGI PER DOMANI	RIPOSO			PAGINA
"Aperti" di capriolo	★★	5 ore	●				49
Canederli	★★	1 ora e 15′		3 h			60
Canederli ai gamberi con bisque ristretta	★★	1 ora e 15′					63
Canederli di bietole e formaggi su vellutata di zucca	★	1 ora				√	62
Capelli d'angelo e ragù di salsiccia al Barolo chinato	★	50′					82
Corzetti al pesto di soncino con finocchi al pepe rosa	★★	1 ora e 15′				√	81
Farfalle con calamari e spinaci novelli	★	25′					23
Gnocchi di patate viola con crema di topinambur e prosciutto crudo	★★	1 ora e 30′					87
Pho Bo, brodo di manzo, verdure e tagliolini di riso	★	1 ora e 30′					33
Risotto alla zucca e crescenza	★	50′			√	√	85
Sformatini di semolino con crema di cicoria	★★	50′				√	84
Tortelli di pesce e tofu in brodo di gamberi	★★	2 ore					82
Triiddi	★★	1 ora e 30′		30′		√	71
Zuppa di cipolle	★	1 ora				√	83
Zuppa di lenticchie verdi con dadini di mais	★	1 ora		2 h			53
Zuppetta di broccoli e vongole con passatelli all'arancia	★★	1 ora					41

Secondi di pesce

	IMPEGNO	TEMPO	OGGI PER DOMANI	RIPOSO			PAGINA
Baccalà alla triestina	★	1 ora e 30′			√		89
Boccone della crocerossina	★	1 ora					119
Finto fritto misto	★	40′					91
Hot dog di pesce e cipolle	★★	50′					90

Legenda

★ Facile
★★ Medio
★★★ Per esperti

Senza glutine

Vegetariana

● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)

Ricette della tradizione regionale rivisitate da noi

Secondi di carne, uova e formaggio

Verdure

Dolci & Bevande

FESTA CON GLI AMICI

PIACERI DA CONDIVIDERE
Fonduta al cioccolato, fondue bourguignonne e shabu shabu

NON PERDETE IL NUMERO DI

febbraio

PER LE SERE PIÙ FREDDE
Un cocktail a base di vino caldo speziato da sorseggiare davanti al caminetto

ORTAGGI SENZA SPRECHI
Realizzate spettacolari piatti usando anche le parti delle verdure che di solito si buttano via

APERITIVO IRRESISTIBILE
Sei idee per trasformare il bacon arrostito in bocconcini da gourmet

BARATTI & MILANO
TORINO 1858